

La biblia de los mandalas

Madonna Gauding

Guía esencial para el uso de las formas sagradas

SERIE DE BIBLIAS, BESTSELLER MUNDIAL



La

biblia de los mandalas



La biblia de los mandalas

Guía definitiva para el empleo
de las formas sagradas

Madonna Gauding

 **Gaia** Ediciones

Título original: *The Mandala Bible*

Traducción: Alejandro Pareja

Publicado originalmente en Reino Unido, 2011,
por Godsfield, una división de Octopus Publishing Group Ltd
Endeavour House, 189 Shaftesbury Avenue, Londres WC2H 8JY

Copyright © Octopus Publishing Group Ltd 2011
Del texto © Madonna Gauding, 2011

De la presente edición:
© Gaia Ediciones, 2011
Alquimia, 6 - 28933 Móstoles (Madrid)
Tel.: 91 614 53 46 - Fax: 91 618 40 12
www.alfaomega.es

Primera edición: febrero de 2012

ISBN: 978-84-8445-401-4

Impreso en China

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Introducción a los mandalas 6

Cómo trabajar con los mandalas 52

**Colorear mandalas para el autoconocimiento
y la salud 96**

Los mandalas en las tradiciones espirituales 160

Cómo crear tus propios mandalas 242

Modelos de mandalas 304

Glosario 386

Índice por materias 388

Créditos de ilustraciones 400

Introducción a los mandalas



¿Qué es un mandala?

La palabra «mandala» procede del sánscrito clásico. Está compuesta de las palabras *mand*, que significa 'trazar', y *la*, que significa 'círculo' o 'centro sagrado'. «Mandala» se traduce a veces por 'recipiente de esencias', término que da una idea de sus significados psicológicos y místicos.

En las tradiciones hinduista y budista, el mandala es un símbolo sagrado del viaje espiritual; es una representación pictórica en dos dimensiones de un universo divino multidimensional. Los símbolos y figuras que aparecen en los complicados mandalas pintados de estas tradiciones se limitan a sugerir lo que representan, una vivencia del carácter absoluto de la realidad con todo su esplendor y con toda su bienaventuranza, y la consecución de la iluminación.

Los caminos hinduista y budista, aunque semejantes entre sí, son distintos. El camino hinduista trata del descubrimiento de que el yo es uno con lo divino, mientras que el camino budista recalca la naturaleza búdica, la posibilidad de iluminación. Pero en ambas tradiciones, las representaciones pictóricas complicadas del mandala simbolizan los aspectos no visibles de la realidad y son una ayuda para el desarrollo espiritual.

Los mandalas a lo largo de los siglos

El empleo del mandala, o de la forma circular, no se ha limitado a las tradiciones hinduista y budista. Los hombres han empleado instintivamente el círculo desde tiempos prehistóricos como símbolo de todos los aspectos de la existencia humana y planetaria, desde los seculares hasta los espirituales, desde los más profanos hasta los más profundos. El mandala aparece, por ejemplo, en el arte indígena y prehistórico, en los petroglifos espirales de los yacimientos neolíticos, en los círculos pictográficos tallados en la roca en el suroeste de los Estados Unidos y en los símbolos que pintan las mujeres del sudeste asiático junto a la puerta de su casa para expulsar la energía negativa. Los cristianos de otras épocas emplearon mucho los mandalas como recurso didáctico, primero en pinturas en las paredes de las iglesias y, más tarde, en forma de magníficos rosetones de vidrieras. En tiempos recientes, el psicólogo Carl Jung (1875-1961) empleó los



mandalas como instrumento para alcanzar la integridad psicológica. Y el mandala aparece hoy día en la arquitectura de las cúpulas geodésicas creadas por Buckminster Fuller y en las esculturas térras del artista británico Andy Goldsworthy.

Diagrama jainista que representa el Jambudvīpa (el universo), en el que aparece el mítico monte Meru, eje del mundo.

¿Por qué usar los mandalas?

Las tensiones de la vida moderna te pueden dejar desconectado de tu yo verdadero y distanciado de tus necesidades y deseos más hondos.

El trabajo con los mandalas te ayudará a volver a conectarte con tu cuerpo, con tu mente y con tu espíritu para que te sientas íntegro e integrado, en vez de estresado y desmontado.

Los mandalas te ayudarán también a recuperar la conexión con la naturaleza y con la Tierra. Pero lo más importante quizá sea que los mandalas son un instrumento de comunicación para conectar con Dios, con tu yo superior, con tu yo interior o con «la fuente»; en suma, con lo que es más grande que tú.

Muchas personas emplean los mandalas para la práctica de la meditación y de la contemplación; otras los usan con fines de terapia y de sanación. Algunos colorean los mandalas para relajarse y centrarse. Carl Jung utilizaba mucho los mandalas con sus pacientes, que los elaboraban como medio para conectar con su subconsciente, lo que les permitía trabajar con sus problemas y resolverlos. Durante cierta época, Jung creaba un mandala nuevo cada día, y atribuyó a esta actividad su transformación y su sanación personales. En la actualidad, muchos psicólogos, terapeutas y centros oncológicos

emplean los mandalas (y la actividad de colorearlos) como forma de terapia.

La unión del cuerpo, la mente y el alma

En nuestra cultura moderna solemos estar desconectados radicalmente de nuestros cuerpos. La práctica de dibujar y colorear mandalas mientras trabajamos con nuestros problemas personales, psicológicos o espirituales sintoniza nuestro cuerpo y nuestra alma con nuestras necesidades más profundas y con nuestras intenciones más elevadas. Los movimientos rítmicos del acto de dibujar o de colorear concentran el cuerpo del mismo modo que las cuentas del rosario potencian el recitado de los mantras en la tradición budista, o de las oraciones en las tradiciones católica y musulmana. Las cuentas del rosario no sólo sirven para contar, sino también para centrar el cuerpo y el alma en la actividad de la oración. El acto de dibujar, colorear o pintar la forma arque-

típica del mandala mientras se practica la meditación o la contemplación centra el cuerpo, la mente y el alma en un mismo esfuerzo unificado.

El mandala no es una forma cualquiera; representa, más bien, lo sagrado, lo primige-

nio y lo infinito. Está en consonancia con las múltiples formas de la naturaleza, de la Tierra y del cosmos, y las refleja. A lo largo de las páginas siguientes comprenderás mejor dónde surgen el poder y el significado del mandala.



Colorear mandalas es un método magnífico para superar el estrés y conectar con el yo más profundo.

El círculo como símbolo del universo

El mandala representa el círculo, forma primigenia del universo mismo, de la que surgieron las demás formas. El Sol y la Luna son círculos, como los miles de millones de estrellas del firmamento.

Las fotografías tomadas por el telescopio Espacial Hubble nos muestran con un grado de detalle impresionante las galaxias espirales y el movimiento circular de los planetas. Sabemos que la misma Tierra es una esfera enorme que vuela por el espacio y que gira alrededor del astro ardiente que nos da la vida, el Sol. A pesar de ello, nos sigue pareciendo que el Sol «se desplaza» por el cielo, trazando un gran arco. Como todos los seres humanos que nos han precedido, nos imaginamos que la Tierra en que vivimos está inmóvil, y que el que se mueve es el astro amarillo y ardiente, que «sale» por el este y «se pone» por el oeste.

En nuestro mundo, que es dinámico y siempre cambiante, los átomos y las células se están combinando constantemente para crear las formas incontables de la existencia. En una flor, en un copo de nieve o en los anillos del tronco de un árbol, se aprecia un crecimiento hacia el exterior a partir de un punto central. Los hindúes llamaban a este punto *bindu*, o punto sagrado, fuente



Las galaxias espirales del espacio exterior se cuentan entre las formás más hermosas e impresionantes de la naturaleza.

de la que dimana todo lo que existe. En el mandala hindú llamado Shri Yantra (véanse páginas 166-173), el círculo representa el *yoni* o vulva, y el *bindu* que está en el centro representa el esperma o semilla. El *yoni*, el órgano femenino, da a luz el mundo y el tiempo, y el *lingam*, el órgano masculino, produce la semilla del ser.

Las fuerzas opuestas del yin y el yang

Para los antiguos taoístas chinos, el círculo vacío simbolizaba el *wu chi* o *tao*, un vacío fértil del que surgió el universo. El *wu chi* dio a luz entonces una unidad orgánica primigenia de la que surgieron dos fuerzas opuestas, el yin y el yang (véase arriba, derecha). Estas fuerzas dinámicas se interpenetran mutuamente sin cesar, haciendo surgir los «diez mil seres».

La forma y lo informe

La física moderna supone que el universo empezó a existir a partir del «Big Bang», una explosión surgida de un único átomo primigenio que quizá abarcaba al mismo tiempo la forma y lo informe.

Para el gran monje y abad zen japonés Sengai (1750-1837), el círculo representaba el infinito, el origen de todos los seres; pero el infinito en sí era informe. Los matemáticos, por su parte, también nos dicen



Este símbolo yin-yang circular en la puerta de un templo, en Corea del Sur, recuerda a los fieles las verdades sagradas.

que el círculo tiene centro, pero el punto en el centro del círculo carece de dimensiones.

El mandala simboliza lo sagrado inefable que se encuentra en el centro de la realidad cotidiana. Este ente sagrado, el centro del círculo, carece de forma y de dimensiones, es ilimitado y eterno, no tiene principio ni fin. Como se dice en la escritura budista Sutra del Corazón, «Todas las cosas están vacías. Nada nace; nada muere».

El átomo como mandala

El átomo es la pieza elemental a partir de la cual se construye el universo. Es una unidad básica de materia, y consta de un núcleo central denso rodeado de una nube de electrones con carga negativa.

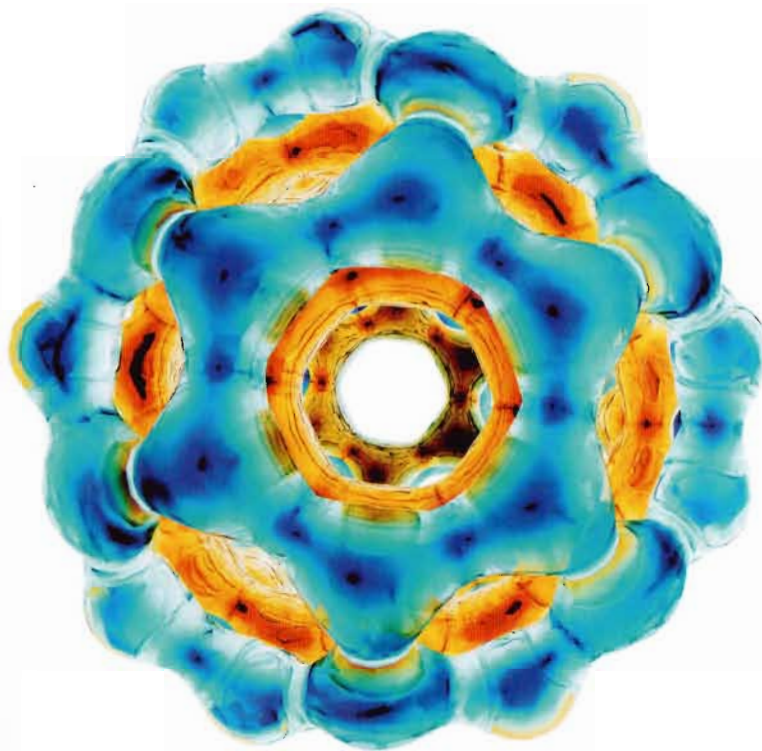
El núcleo contiene una mezcla de protones, con carga positiva, y neutrones, cuya carga eléctrica es neutra. Los electrones del átomo están ligados al núcleo por la fuerza electromagnética. Los átomos son partículas pequeñísimas, de masa minúscula. Son tan pequeños que sólo se pueden observar con instrumentos especiales, como el microscopio electrónico de efecto túnel. El núcleo, el espacio que rodea al núcleo y la corteza del átomo son el prototipo de la forma del mandala. Esta forma del mandala atómico se repite sin cesar en el mundo natural del planeta Tierra y en todo el universo.

La palabra «átomo» procede de la palabra griega *átomos*, que significa 'indivisible' o 'lo que no se puede cortar'; es decir, designa lo que no se puede dividir en partes. Sin embargo, a finales del siglo xix y principios del xx los físicos descubrieron las partículas subatómicas y la estructura interna del átomo, con lo que demostraron que el átomo era divisible. Los principios de la mecánica cuántica hicieron a los

científicos replantearse la configuración del átomo.

La paradoja de la dualidad onda-partícula

Una concepción fundamental de la mecánica cuántica es la dualidad onda-partícula. Este concepto se propuso al resultar insuficientes los conceptos clásicos para describir de manera completa la conducta de los objetos de escala cuántica. Algunos opinan que esta paradoja (la de que una cosa pueda ser partícula y onda al mismo tiempo) es una de las propiedades fundamentales del universo, mientras que otros afirman que la paradoja se debe a diversas limitaciones del observador. Sea como fuere, el fenómeno se ha comprobado no sólo en las partículas elementales sino en partículas compuestas como son los átomos y las moléculas. De hecho, la dualidad onda-partícula es aplicable a todos los objetos, hasta a los que podemos ver a simple vista. Pero no podemos captar las propiedades ondulatorias de los objetos cotidianos, porque su longitud de



onda es demasiado pequeña. La teoría cuántica se refleja en éste porque el mandala es un símbolo dinámico tanto de la forma del universo como de su energía. El principio del mandala abarca a la vez la partícula y la onda, la materia y la energía, y los aspectos materiales y espirituales de la vida.

La molécula de carbono tiene una estructura mandálica que recuerda a las cúpulas geodésicas creadas por Buckminster Fuller.

El círculo en la naturaleza

Si vives en un entorno urbano, es posible que repartas la mayor parte de tu tiempo entre tu casa y tu lugar de trabajo. De hecho, puedes llegar a pasar el 90 por 100 del tiempo bajo techo o dentro de un coche.

Con suerte, puede que tengas tiempo de estar al aire libre el fin de semana, aunque sólo sea saliendo al patio o al jardín de tu casa, o dando un paseo más largo con el perro. Pero como tienes la mente cargada de las presiones del trabajo y de otras responsabilidades, es posible que la naturaleza sea lo último de lo que te acuerdes. No obstante, estar distanciados de la naturaleza es perjudicial para todos, y está haciendo un daño incalculable a la Tierra y a las generaciones venideras.

Volver a conectar con la naturaleza

El trabajo con el mandala, que es de suyo un símbolo profundo de la naturaleza, es uno de los mejores medios para encontrar el camino de vuelta al mundo natural. La experiencia de crear mandalas y de colorearlos te ayudará a comprenderte a ti mismo y

El trabajo con el mandala te puede inspirar un sentimiento mayor de unidad con el mundo natural.



a comprender la naturaleza de una manera distinta.

El mandala se convierte en un puente por el que acceder a un mejor entendimiento de tu verdadera naturaleza y de la del mundo que te rodea. El mundo natural dejará de pa-

recerte algo que se debe observar desde lejos, o que se debe explotar, o incluso temer, y empezarás a sentirlo cada vez más como un hogar. Los árboles, las plantas y los animales, incluso las estrellas del firmamento, empezarán a parecerte parientes próximos tuyos, como lo son, en efecto, porque tú eres uno con el mundo natural.

A medida que trabajes de manera física, mental y emocional con un mandala, que representa el ciclo primordial de la existencia, te irás encontrando cada vez más en armonía con los ritmos naturales de la Tierra. Te sentirás menos estático, menos distanciado y alienado, y empezarás a conocerte a ti mismo como un ser dinámico e interrelacionado que reside en un universo vibrante, palpitante y de una creatividad maravillosa. Aunque las circunstancias de detalle de tu vida sigan siendo las mismas (la misma casa, el mismo trabajo, el mismo plan de vida), trabajando con el mandala entenderás con mayor profundidad que nunca que eres uno con la naturaleza.

Este saberse uno con el mundo natural te llega a través del cuerpo, a través del acto de colorear el mandala, de meditar sobre él y de relacionarte con él. Al volver a conectar con tu cuerpo y con la realidad sensible del mundo físico, te sentirás más impulsado a volver a conectar con el mundo natural.

La célula y el mandala

La palabra «célula» procede del latín *cellula*, que significa 'celda, habitación pequeña'. Las células funcionan en la naturaleza de manera muy semejante a la forma cerrada del mandala. Son recipientes de la energía vital y de la información hereditaria.

Uno de los motivos por los que el mandala nos habla a un nivel tan primario es su semejanza con la célula, que es la estructura esencial de todos los seres vivos. Toda la vida biológica está compuesta de células semejantes a mandalas, que se dividen y se multiplican para crear las formas vivas incontables que componen el mundo natural.

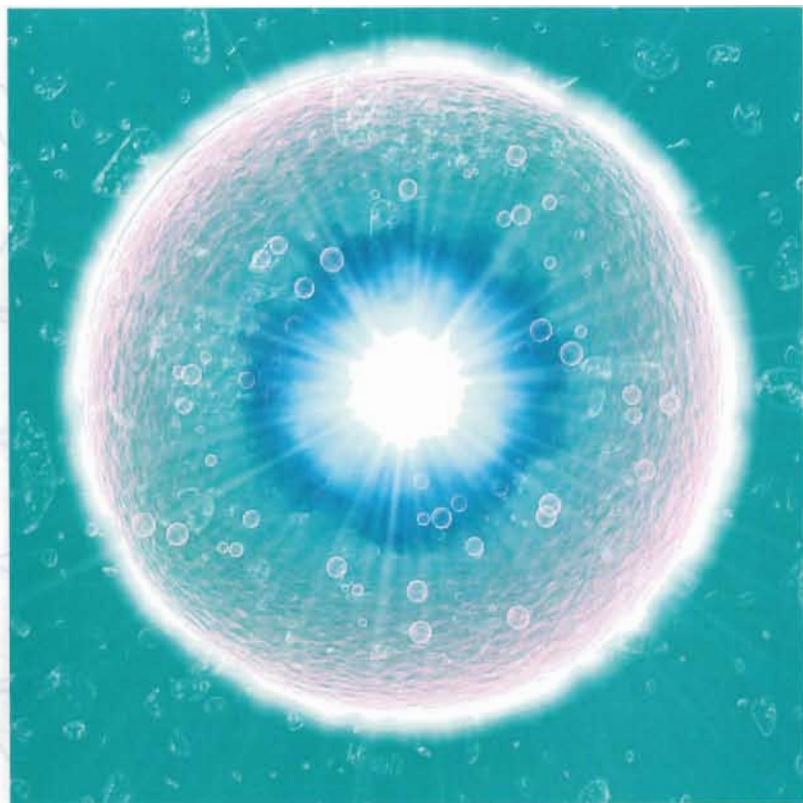
El origen de las células está relacionado con el origen de la vida. Existen varias teorías sobre el origen de las pequeñas moléculas que condujeron a la aparición de la vida en tiempos remotos de la historia de la Tierra. Una teoría dice que proceden de meteoritos; otra, que surgieron en chimeneas volcánicas de las profundidades marinas. Los científicos no se ponen de acuerdo sobre el origen de la vida celular. Lo que sí sabemos es que todos los organismos están compuestos de una o de múltiples células, y que prácticamente todas las células surgen de células anteriores. Todas las células, tanto las humanas como las animales y vegetales, portan consigo la información necesaria para regular las funciones ce-

lulares y para transmitir información a la generación siguiente de células. La célula representa la potencialidad, la posibilidad y la energía dinámica de la vida misma.

Tu relación mutua con el mundo que te rodea

La membrana que separa a la célula del entorno que la rodea y que la protege del mismo es semejante al perímetro exterior del mandala. Deja entrar en la célula y salir de ella a diversas moléculas. Se dice que la membrana es «semipermeable», en el sentido de que puede permitir que una sustancia la atraviese libremente, que la atraviese en grado limitado o que no la atraviese en absoluto. Del mismo modo, el mandala es un arquetipo vivo dinámico que va cambiando a medida que te relacionas con él. Mantiene una comunicación constante con lo que está en el exterior de su perímetro. Y lo mismo nos sucede a nosotros, los seres humanos.

A medida que trabajas con los mandalas, cobrará más sentido para ti el concepto de lí-

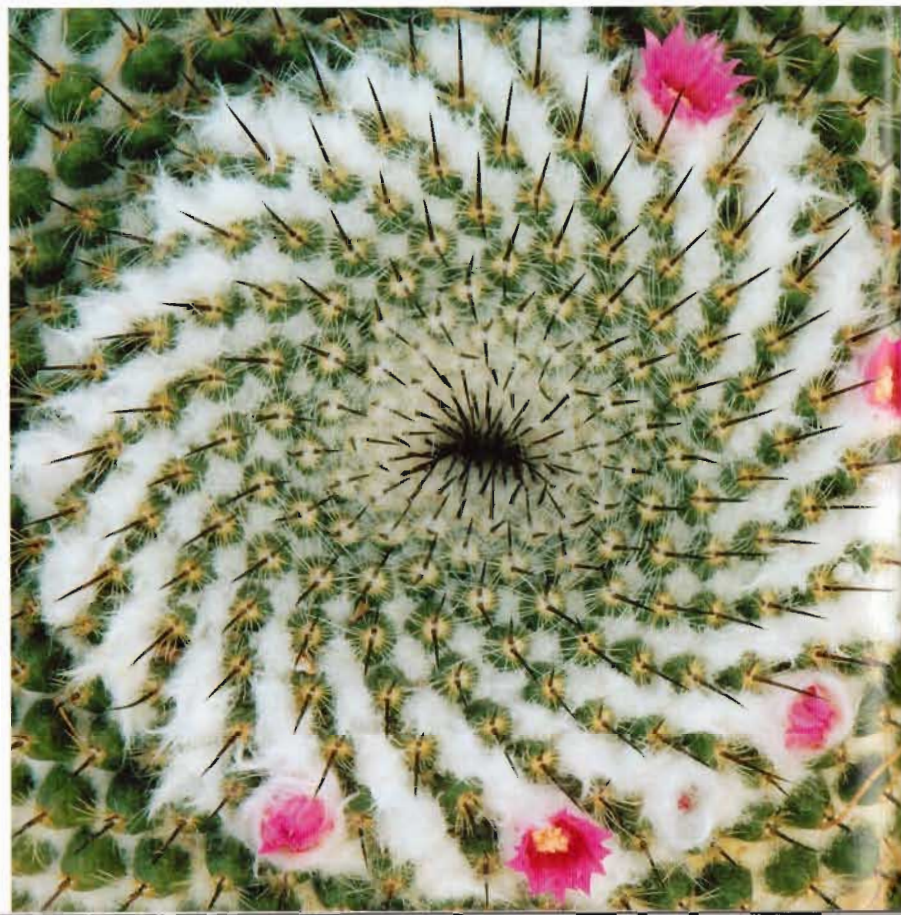


míte y frontera. Si te concibes a ti mismo y tu vida como un mandala, podrás elegir qué y a quién dejas entrar, qué y quién tiene un acceso limitado a ti, y qué o quién no puede entrar en ti de ningún modo.

Un espermatozoide ha atravesado el perímetro de este óvulo humano, radiante y semejante a un mandala, y ahora ha comenzado dentro del óvulo una nueva vida.

El mandala en el jardín

Es posible que las flores sean las formas mandálicas más hermosas de la naturaleza. Simbolizan el amor romántico y la sexualidad, no sólo por su belleza delicada, sino porque son las estructuras reproductoras de las plantas angiospermas.



La flor sirve para mediar en la unión del polen masculino con los óvulos femeninos, con el fin de que se produzcan las semillas. El proceso comienza por la polinización, a la que sigue la fertilización, que conduce a la formación de las semillas y a su eventual dispersión. Las flores, dotadas de pétalos de vivos colores y de aromas agradables, atraen a los insectos, que sirven de agentes polinizadores. La función de la flor es seducir. La flor es una forma mandálica enérgica que simboliza el poder tanto biológico como místico de la sexualidad.

Mandalas vegetales y frutales

La estructura mandálica del universo se refleja también en los vegetales y en la fruta. Parte por la mitad una manzana o una naranja y, antes de comértela, observa su forma inteligente de mandala. Los gajos de los cítricos tienen una hermosura y una complejidad especiales; el mango, por su parte, tiene un erotismo sorprendente. Haz la prueba con cualquier vegetal: córtalo por la mitad y observa cómo se ha desarrollado hacia el exterior a partir de un punto central. Examina atentamente el corte transversal de

Este hermoso cacto Mammillaria, de aspecto de mandala, se adorna con flores de color morado vivo.

un pimiento, de un manojo de apio o de un calabacín. En el jardín y en el huerto se pueden observar y admirar muchos mandalas vegetales. El mandala se encuentra en todas partes entre las plantas, y así se explica que el mandala sea un medio tan importante e irresistible para recuperar la conexión con el mundo natural.

Mandalas de los árboles

Es posible que el mandala más conmovedor del mundo vegetal sea el mandala del árbol. Si examinas el corte transversal de un árbol muy viejo, tendrás una visión de la vida del árbol, e incluso del transcurso del tiempo. El árbol produce un anillo nuevo cada año; así, puedes saber la edad del árbol contando estos anillos. La parte más clara de cada anillo indica el crecimiento del árbol en primavera, y la más oscura representa el crecimiento en pleno verano y en otoño. Si el árbol ha tenido buenas condiciones para crecer en un año determinado, el anillo correspondiente será ancho. Si ha habido sequía, el anillo de ese año será estrecho. El mandala del árbol representa el valor, la perseverancia y la sabiduría. Nosotros mismos podemos leer de una manera similar los «anillos de crecimiento» de nuestra propia vida y recordar el valor con que hemos salido adelante en tiempos difíciles.

El mandala en el mundo animal

La naturaleza mandálica circular del universo se refleja en muchos animales, arácnidos e insectos. El erizo de mar, la estrella de mar, la galleta de mar y la medusa tienen cuerpos circulares.



La medusa forma un elegante mandala flotante y translúcido con el que se desplaza por el mar en el que vive. La galleta de mar, o dólar de arena, es un equinodermo en forma de disco, de piel espinosa, que vive en los lechos marinos y tiene simetría radial quintuple. La mayoría de las estrellas de mar tienen también cinco brazos que irradian de un disco central. Y el pulpo, animal inteligente, adopta forma de mandala. Los pulpos tienen dos ojos y cuatro pares de brazos y, como otros cefalópodos, tienen simetría bilateral.

La araña y su tela

En tierra firme, tanto la araña, con su centro y sus apéndices radiales, como su tela adoptan formas de mandala; aunque no todas las arañas tienden telas para cazar a sus presas. Muchas culturas atribuyen la invención de la cestería, de los nudos, del hilado, del tejido y de la construcción de redes a la observación de la araña y su tela. La araña es figura central de muchos mitos de la creación, ya que tiene el don de dar forma a su propio entorno produciendo telas con hilos que extrae de su propio cuerpo.

La hermosa galleta de mar, o dólar de arena, exhibe uno de los mandalas más encantadores de la naturaleza.

Otros mandalas animales

Los animales también suelen construir estructuras mandálicas. Tomemos el caso del nido de las aves, recipiente de forma redondeada construido cuidadosamente para albergar los huevos de la madre y, más tarde, a las crías recién nacidas. Las ramitas, trozos de musgo y demás elementos de construcción secos no se amontonan al azar, sino que se les da forma circular conscientemente. Los nidos de las aves, de los insectos y de los reptiles son célula y mandala al mismo tiempo. Cada huevo contiene la esencia de un nuevo ser vivo.

Los cuernos de los animales, como por ejemplo los cuernos retorcidos de los carneros, así como los cascos de los caballos y de los ciervos, tienen anillos de crecimiento que muestran la edad del animal. Y también las tortugas y los peces tienen señales que reflejan los ciclos temporales. La tortuga es otro ejemplo hermoso del mandala en la naturaleza. Está dotada de un caparazón protector redondeado, de patas cortas y fuertes y de una cabeza de aspecto viejo y sabio, y algunas culturas indígenas creen que el mundo se levanta sobre el caparazón de una tortuga. Otros animales marinos, como el nautilus, poseen hermosas conchas en espiral de belleza exquisita. La espiral es otra forma mandálica que se encuentra con frecuencia en la naturaleza (véanse páginas 44 y 45).

La Tierra como mandala

En las formas geológicas se encuentran por todas partes figuras de mandala. Cuando te acostumbras a descubrirlos, los verás por todas partes en el mundo natural: en las dunas movedizas del desierto, en las formas radiales de los cristales naturales y en los volcanes cónicos, con sus cráteres en forma de cuenco.

La Tierra se formó hace unos 4.600 millones de años a partir de materia procedente de la explosión de estrellas. Esta materia, en forma de gases calientes, se condensó con el tiempo en una esfera de minerales fundidos, cuya superficie se enfrió más tarde para formar la corteza terrestre sobre la que vivimos. En esta corteza exterior, relativamente delgada y frágil, seguimos presenciando los efectos del fuego primigenio que constituye el centro de nuestro planeta. La energía de este fuego primigenio se libera a veces de modo violento en forma de erupciones volcánicas capaces de producir daños inmensos. El planeta que habitamos, desde su centro ardiente de magma fundido hasta su perímetro, la corteza terrestre, es en sí un mandala que palpita y respira. Cuando trabajamos con la forma del mandala nos conectamos con la Tierra misma.

Es difícil determinar cuántos volcanes existen, ya que su tamaño fluctúa desde las

pequeñas chimeneas volcánicas submarinas hasta las grandes montañas y «campos» volcánicos. El Instituto Smithsonian calcula que en los últimos 10.000 años han existido entre 1.300 y 1.500 volcanes activos, y unos 550 desde que hay registros históricos. Hoy existe al menos un millar de sistemas magmáticos conocidos que pueden entrar en erupción en cualquier momento. Cada año manifiestan actividad entre 50 y 70.

Los mandalas de cristal natural

Nuestro planeta contiene también una variedad asombrosa de cristales naturales, formas geológicas antiguas que ofrecen manifestaciones de especial belleza de la forma del mandala en la naturaleza. Los cristales naturales adquirieron su aspecto al irse formando la Tierra, y siguen cambiando a me-

Esta geoda, de un azul sobrecogedor, es un bonito ejemplo de mandala de cristal natural.

diada que cambia esta. Están compuestos de diversos minerales, y su estructura interna los define. Cada cristal natural posee un entramado geométrico propio que lo identifica, a partir de siete formas geométricas posibles:

el triángulo, el cuadrado, el rectángulo, el hexágono, el romboide, el paralelogramo y el trapecio. Al dar un corte transversal a un cristal natural se descubre un mandala de belleza exquisita.



Los mandalas en la atmósfera

Al rotar la Tierra alrededor del sol, entran en colisión entre sí las franjas de aire frío y caliente. Estos choques pueden producir formaciones meteorológicas peligrosas y violentas. Cuando se dan determinadas circunstancias, estas formaciones producen el giro destructivo de los huracanes y los tornados.



Es el movimiento de rotación de la Tierra misma lo que produce estas formaciones meteorológicas espirales y circulares. En la imagen por radar Doppler de un huracán se observa la manifestación más violenta de la madre naturaleza. No entendemos por qué existe esta capacidad de destrucción, ni por qué tenemos que convivir con estos mandalas naturales tan temibles. El ojo del huracán, zona de calma e inmovilidad, nos recuerda al *bindu* del mandala hinduista, la fuente de toda la creación. Las formaciones nubosas mandálicas que rotan alrededor del ojo inmóvil del huracán representan el juego de la creación y la destrucción en el mundo natural.

En tierra firme, las nubes de tormenta pueden producir tornados. Cuando se dan las condiciones necesarias, la combinación de las bajas presiones con corrientes ascendentes fuertes produce unos vórtices giratorios en forma de embudo que se extienden desde el suelo hasta las formaciones nubosas. La violencia de estos torbellinos como columnas oscuras llenas de agua y residuos nos recuerdan que la vida es creadora y destructora a la vez. Si meditamos sobre los

Un huracán que gira alrededor de su centro (el ojo del huracán) es una forma mandálica dinámica y poderosa de la naturaleza.

mandalas hechos por el hombre de las diversas tradiciones espirituales, llegaremos a esta misma conclusión.

Los mandalas de la nieve y la lluvia

La nieve puede ser hermosa, puede ser destructora y puede ser ambas cosas a la vez, en función de las circunstancias. Pero no cabe duda de que el copo de nieve es una de las formas más magníficas de la naturaleza. Los copos de nieve son, en un principio, moléculas de agua que se adhieren a partículas de polvo que flotan en la atmósfera, a temperaturas iguales o inferiores al punto de congelación. Cuando el copo de nieve adquiere el peso suficiente, desciende sobre la Tierra. Cada copo es único, y por el modo en que se unen las moléculas de agua, la mayoría son hexagonales. Mientras cae el copo de nieve, va aumentando su tamaño, produciendo una estructura mandálica de belleza y luminosidad asombrosas. Por su parte, las gotas de lluvia producen formas mandálicas concéntricas cuando caen sobre una superficie de agua. Irradian círculos sucesivos que nos recuerdan el carácter dinámico de todos los aspectos de la vida. Cada gota de lluvia que cae sobre el agua crea su propio mandala. Cuando llovizna, la superficie de un estanque se convierte en un mar de círculos que se solapan entre sí.

El cuerpo como mandala

Puede que no veas un mandala cuando te miras al espejo al levantarte por la mañana. Pero si reflexionas más sobre ello llegarás a entender cómo se refleja el principio del mandala en tu cuerpo físico.

El célebre artista italiano Leonardo da Vinci (1452-1519) observó esta relación. Su dibujo del «hombre vitruviano» realizado hacia 1492 representa el cuerpo humano como mandala.

Cuando se dibuja de este modo un hombre, inscrito en un círculo, con los brazos y piernas extendidos, el ombligo aparece en el centro del círculo. Leonardo entendía al ser humano como centro de su propio universo (el centro del mandala), y el cuerpo mismo como representación del principio mandálico.

Una ventana al alma con estrías radiales

Los seres humanos empezamos a existir siendo óvulos fertilizados implantados en el mandala del vientre de nuestra madre. Allí, nuestras células se dividen y se multiplican, irradiando hacia el exterior para formar un embrión.

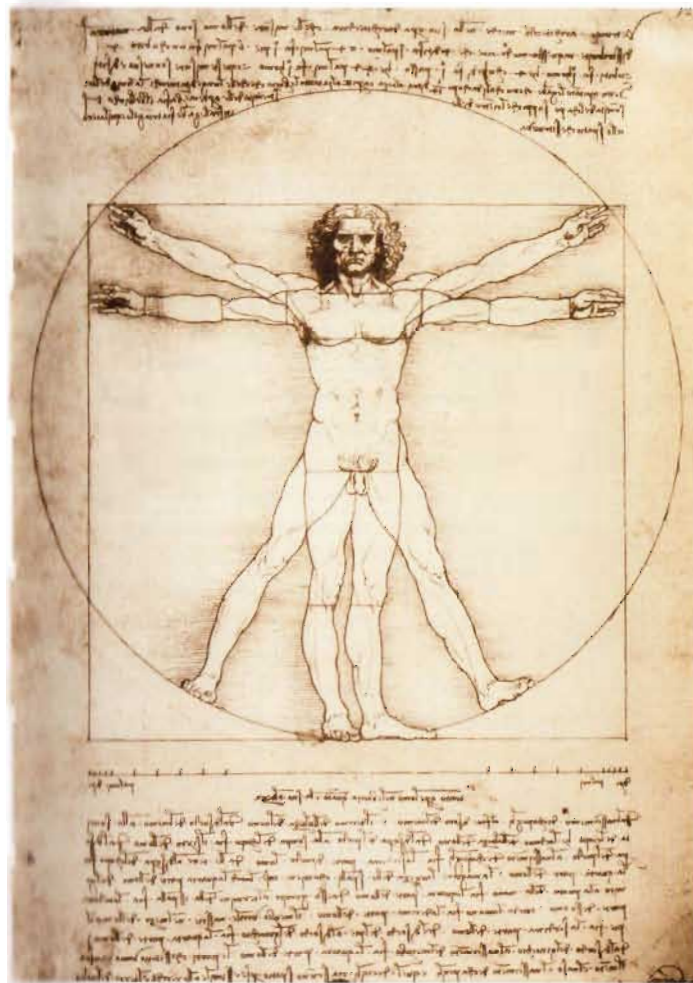
Las partes más mandálicas de nuestros cuerpos quizá sean los ojos. El iris, que a veces tiene estrías radiales visibles que irradian

desde la pupila oscura, constituye una ventana de gran hermosura por la que podemos asomarnos a nuestras almas.

Nuestra vida depende de la circulación de la sangre y del oxígeno. El palpar rítmico de nuestro corazón hace circular nuestra sangre.

Aspiramos aire para transportar oxígeno a los pulmones y a todo el cuerpo, y espiramos para eliminar el dióxido de carbono. A través del ciclo de nuestra respiración mantenemos un intercambio constante con el universo. Los antiguos asociaban el aliento a una fuerza vital. Los términos *espíritu*, *chi* y *psique* se relacionan todos ellos con el aliento. En la Biblia hebrea se cuenta que Dios inspiró en el barro el aliento de la vida para dar alma viviente a Adán; también se dice que el aliento regresa a Dios cuando morimos.

Tal como lo es la Tierra, nosotros también somos un mandala vivo, inteligente, que respira, que reside dentro del mandala más amplio del universo.



El «hombre vitruviano» de Leonardo da Vinci (h. 1492) representa el cuerpo humano como mandala.

El mandala del ciclo vital

El círculo del mandala simboliza los ciclos vitales de la naturaleza.

El ciclo vital de una planta comienza por una semilla enterrada.

La semilla crece, nutrida por el suelo, por la tierra y por el sol. Por fin, florece, da semillas y muere. La planta muere y fertiliza el suelo, en el que crece la nueva semilla.



La planta nace, florece, muere y fertiliza el suelo para que pueda crecer una nueva semilla.

En nuestro ciclo vital humano, nacemos, maduramos hasta alcanzar la edad adulta, vivimos nuestros años de capacidad reproductora y llegamos a la vejez. Con el tiempo, nuestra vida termina. Lo mismo sucede en el mundo animal. Pero a veces ese ciclo completo queda truncado. En las tradiciones budista e hinduista, el ciclo vital termina con la muerte pero comienza de nuevo por la reencarnación. El círculo del mandala refleja nuestro ciclo vital y los ciclos vitales del mundo natural. Nacemos en el centro; nuestras vidas irradian hacia el exterior y, después, cuando morimos, regresamos al centro y al origen, para renacer, quizá.

La Diosa Triple

Los antiguos estaban en sintonía con el ciclo vital o con las etapas de la vida, y manifestaban esta sintonía en su devoción a las diversas formas de la Diosa Triple. Las diosas griegas Deméter, Perséfone y Hécate representaban el arquetipo de la doncella-madre-

vieja, como también lo representaba la diosa triple hinduista, Saraswati, Lakshmi y Parvati.

La Doncella representaba el nacimiento y la promesa de nuevos comienzos; es una época en que la mujer joven encarna la inocencia y el entusiasmo juvenil. La Madre representaba la madurez, la fertilidad, la sexualidad y la fuerza, en una época de la vida en que estaba dotada de la posibilidad impresionante de dar vida a un nuevo ser humano. La Vieja, por último, encarnaba la sabiduría que sólo se alcanza con la edad y con la experiencia, y representaba también la muerte y los finales.

La forma circular del mandala simboliza los ciclos de la vida, desde el nacimiento hasta la muerte, y puede que más allá. Todo ciclo vital está conectado con otros ciclos, formando un tejido de interconexiones, el tejido de la vida. El mandala representa también un ciclo espiritual de la vida: nacemos ignorantes, nos desarrollamos espiritualmente con nuestro esfuerzo y, si lo conseguimos, alcanzamos la iluminación, un estado en que nos encontramos con Dios, nos fusionamos con el Uno o alcanzamos nuestra naturaleza búdica.

La diosa griega Hécate, representada como «Hécate Triforme»: Doncella, Madre y Vieja.



El mandala del tiempo

La forma del mandala representa, más que cualquier otra cosa, el carácter cíclico del tiempo. Nuestras vidas se miden por segundos, minutos, horas, días, semanas, meses, años y, generalmente, por décadas. El sol sale y se pone. Si en tu casa está cayendo la tarde, en otra parte del mundo está amaneciendo.

El mandala, por su naturaleza primordial, plantea de manera natural la cuestión del tiempo. ¿Cuánta vida tendrás? Y ¿qué estás haciendo con tu vida? ¿Cómo estás aprovechando el tiempo precioso y limitado del que dispones sobre la Tierra? Estas preguntas te pueden surgir cuando trabajas con los mandalas, pero el mandala proporciona un refugio seguro donde puedes explorar las respuestas que sólo encontrarás tú mismo.

El tiempo se puede dilatar o se puede contraer. Puede «pasar volando» cuando estás concentrado en lo que haces, cuando estás «en onda». O, por el contrario, puedes dedicarte a mirar el segundero del reloj mientras esperas que termine una reunión aburrida. Si te encuentras en un estado de meditación profunda, te parecerá que el tiempo se dilata, e incluso puede que pierda todo su sentido.

El tiempo se vive de manera diferente a

cada momento que pasa. El mandala te recordará que, si bien tu vida personal es finita, más allá de ti hay algo que es intemporal e infinito.

El mandala Kalachakra

Dentro de la tradición budista tibetana existe una práctica célebre llamada el Kalachakra, o «Rueda del Tiempo». Los monjes crean el complicado mandala Kalachakra con arena de colores, como ayuda para la meditación. La meditación gira sobre el concepto del tiempo (*kala*) y los ciclos (*chakra*), desde los ciclos de los planetas hasta los ciclos de la respiración humana. Enseña la práctica del trabajo con las energías más sutiles de nuestro propio cuerpo, en el camino que conduce a la iluminación.

El mandala representa los ciclos del tiempo y la inexorabilidad de la muerte.



El mandala del sistema solar

Dentro de la galaxia espiral Vía Láctea está nuestro sistema solar, y dentro de nuestro sistema solar está el planeta Tierra. Cada uno es un mandala que forma parte de otro mandala mayor.



Los seres humanos fueron conscientes desde tiempos remotos del carácter circular de los planetas y de las estrellas. Buscaban en el cielo sentido y orientación. Sus preguntas iban desde «¿cuándo debo sembrar?» y «¿cuándo debo cazar?» hasta «¿enviarán lluvia los dioses?» Descubrieron que observando el cielo se podían predecir los ciclos de las plantas y los animales, las fechas de las primeras y de las últimas heladas y el principio y el fin de las estaciones. La salida y la puesta del sol, las fases de la luna, la aparición y desaparición anual de las estaciones, se producían siempre con una regularidad cíclica e infalible.

Relaciones naturales

Los seres humanos han observado el cielo como guía de los ciclos naturales desde el Paleolítico. Junto a pinturas rupestres que representan antílopes y bisontes se encuentran señales que indican las distintas fases de la luna y la trayectoria del sol. El movimiento del sol y su posición se podía relacionar muy de cerca con los ciclos estacionales de la vida, y el de la luna con las mareas y con

Estas antiguas pinturas rupestres de California ponen de manifiesto el vivo interés de nuestros antepasados por las estrellas y los planetas.



Los pueblos antiguos regulaban su vida por la salida y la puesta del sol.

el ciclo menstrual de la mujer. Por eso no es de extrañar que el círculo, o el mandala, tenga un poder simbólico tan poderoso en la psique humana.

Cuando alzamos la vista al firmamento nocturno, contemplamos unos hechos astronómicos cotidianos a los que ya estamos acostumbrados. Vivimos dentro de un mandala tan inmenso que no podemos hacernos cargo de su alcance. Pero el trabajo de elaborar mandalas y de colorearlos puede ayudarte a volver a conectar con los ciclos de la vida y aportarte una energía sanadora muy necesaria.

La luna como mandala

El satélite natural de la Tierra, con su brillo blanco luminoso, es una de las formas mandálicas de la naturaleza de belleza más impresionante. A semejanza del mandala, la luna no es unidimensional ni estática. Es, más bien, una encarnación dinámica del carácter cíclico del tiempo.

La luna gira alrededor de la Tierra una vez cada 29,5 días, aproximadamente. El sol ilumina siempre la mitad de la luna que está orientada hacia él. Cuando el sol y la luna se encuentran en lados opuestos de la Tierra, la luna nos parece «luna» y presenta el aspecto de un disco redondo y luminoso. Cuando la luna está entre la Tierra y el sol, parece oscura, y decimos que hay luna «nueva». Entre estas dos fases, parece que la superficie iluminada de la luna crece hasta llegar a la luna llena, y decrece (o «menguante») después hasta que se produce la luna nueva siguiente. Las fases principales de la luna son tres:

La luna nueva

En esta fase, la luna se dispone a crecer. Nos parece «oscura» porque el lado de la luna que está iluminado por el sol no está orientado hacia nosotros. La luna nueva es tiempo adecuado para nuevos comienzos y para emprender proyectos, tales como mu-

darse a una casa nueva, empezar en un nuevo trabajo o comenzar una nueva relación de pareja. El mandala representa la potencialidad de los nuevos comienzos.

La luna menguante

En esta fase, la luna se está reduciendo. Es tiempo de desacelerar y de terminar cosas. Cuando esté saliendo algo de tu vida, fíjate si la luna está en fase menguante. Medita sobre el mandala para volverte más consciente de lo que entra y sale de tu vida.

La luna llena

En esta fase es cuando la luna se muestra más potente y su efecto es mayor. Es tiempo de sanación y de completar las tareas. Co-

lorear un mandala o meditar sobre él te ayudará a curarte las enfermedades y las heridas psíquicas del pasado.

La luna, que posee una de las formas mandálicas más impresionantes de la naturaleza, es símbolo poderoso del carácter dinámico de la vida y de la naturaleza cíclica del tiempo. Como tal, brinda posibilidades incontables para la contemplación, la meditación y la reflexión, así como para el entendimiento de la naturaleza misma del mandala.



Esta imagen múltiple muestra la luna en cada etapa de su ciclo de 28 días (un mes lunar).

Ejercicio Seguir los ciclos de la luna

Es triste reconocerlo, pero la verdad es que muchas personas que vivimos en ciudades no solemos mirar la luna. Y, al no alzar la vista al firmamento nocturno, nos perdemos una de las experiencias más hermosas y sobrecogedoras de la vida en la Tierra.

Pasamos tanto tiempo bajo techo, o desplazándonos al trabajo o a nuestras casas en coche o en transporte público, que nunca dedicamos un rato a mirar las estrellas. Y la contaminación lumínica de la ciudad puede velar el firmamento nocturno. Si encuentras un lugar desde donde puedas observar la luna y sus fases, y si sigues el efecto de la luna sobre tu vida, esta práctica te ayudará a recuperar la conexión con los ritmos, los ciclos y las formas de la naturaleza, que son la base del mandala.

1 Comprométete a seguir las fases de la luna durante un mes. Prepara un cuaderno o un fichero de ordenador donde ir registrando día a día la fase de la luna y lo que estás viviendo entonces en tu vida.

2 Puedes seguir las fases de la luna saliendo al aire libre todas las noches, si está despejado, y observándolas tú mismo en el cielo. O puedes ente-

rarte por Internet, o por medio de un calendario impreso. Algunos teléfonos móviles tienen aplicaciones que indican las fases de la luna.

3 Anota brevemente cada día la fase de la luna, tu estado emocional y los hechos o vivencias significativas del día.

4 Al cabo de un mes, repasa lo escrito y observa si se ha producido alguna correlación o cambio interesante en función de las diversas fases de la luna. Por ejemplo, ¿comenzaste algún proyecto nuevo con la luna nueva? ¿Terminaste alguna tarea, o te sentiste más inquieto de lo habitual, con la luna llena? Cuando la luna menguaba, ¿tuviste la sensación de desacelerar, después de haber estado «acelerado» previamente? Si eres mujer, ¿notaste alguna correlación con tu ciclo menstrual?

5 Si te ha gustado seguir los ciclos de la luna, sigue haciéndolo. De este modo, tu relación con la luna se irá profundizando con el tiempo.



La luna y sus mareas

La luna, la forma mandálica más espectacular de la naturaleza, ejerce un efecto gravitatorio poderoso sobre las mareas de los océanos. Es un ejemplo más del modo en que el mandala extrae de la naturaleza su poder y su energía.

El mar movedizo, con sus corrientes, sus remolinos y sus mareas, ha servido de inspiración al arte, la música y la mitología a lo largo de los siglos. De la diosa japonesa Izanami se decía que controlaba las mareas. Hina-Ika, la «Señora del Pez», es una diosa hawaiana relacionada con la luna y con las mareas. El poeta inglés Geoffrey Chaucer (h.1342-1400) escribió: «El mar quiere seguir a la luna, por naturaleza». Y los maoríes afirman que la diosa Rona es «la que rige las mareas».

En estos ejemplos míticos y literarios se aprecia la veneración y el respeto por el poder de la luna. Esta es mucho más que un mero círculo blanco inmóvil en el cielo nocturno. Está llena de energía. Si la forma mandálica nos afecta de manera tan profunda, es porque encarna estos aspectos de la naturaleza y de la luna.

¿Cómo funcionan las mareas?

Cuando sube la marea, es porque la luna tira

del mar hacia arriba y hacia el exterior, haciendo que se levante a modo de joroba. En el lado de la Tierra opuesto a la luna, la rotación de la Tierra produce otra joroba de agua y otra marea alta o pleamar. Entre estas zonas elevadas de agua hay zonas llanas que llamamos mareas bajas o bajamares. La luna produce con una gran regularidad dos pleamares y dos bajamares cada día.

Como hemos visto, la forma circular del mandala simboliza el origen cósmico de la vida; pero la luna como mandala puede apuntar también a nuestro origen biológico. Los científicos han teorizado que la subida y el descenso cíclico del nivel del mar puede haber favorecido la evolución. Las mareas de la luna hacen que la vida quede expuesta alternativamente al agua y al aire en el transcurso de pocas horas. Esta alternancia entre dos entornos ecológicos muy distintos permitió a los organismos marinos acostumbrarse a un entorno extraño antes de trasladarse permanentemente a tierra firme.



La luna llena, vista aquí sobre la bahía de Vancouver, en Canadá, atrae hacia sí el agua de los océanos, produciendo la subida y bajada de las mareas.

El círculo en la cultura

Los seres humanos, como especie, nos organizamos en comunidades mandálicas, hacia cuyo centro gravitamos de manera natural. El bar, el mercado del barrio, la escuela y la iglesia hacen de centros de nuestras comunidades.



Estos centros subrayan nuestra necesidad de reunirnos, de intercambiar bienes, de compartir y de estar integrados. Son como imanes que nos atraen hacia el calor, la comodidad y la seguridad del centro. La mayoría de las culturas tienen también algún tipo de danza tradicional en círculo, en la que los hombres, las mujeres y los niños bailan cara a cara como símbolo del Gran Círculo. A los niños les gusta girar juntos en los tióvivos y jugar al corro. Nos reunimos constantemente en grupos que también llamamos «círculos»: círculos de costura, de debate, de oración, de sanación, de lectura y de amistad. El término «círculo social» nos evoca protección, igualdad, cooperación e integración, así como la generación de energía para un propósito concreto. El mandala, a su vez, refleja la comunidad y los ritos de paso, y es símbolo de seguridad y del hogar.

Formas mandálicas sociales

Los seres humanos han creado formas mandálicas a lo largo de toda la historia, desde los círculos megalíticos prehistóricos, pasando por los observatorios mayas, hasta el Panteón de Roma, un edificio de planta perfectamente

El Panteón de Roma, edificio de planta perfectamente circular que se construyó en el 25 a. C. para albergar estatuas de los dioses y diosas romanos.

circular que se construyó en el 25 a. C. para albergar un círculo de imágenes de los dioses y diosas romanos; y hasta llegar también a los estadios deportivos circulares de nuestra época. Nuestros lugares públicos y nuestros jardines suelen estar diseñados en forma circular, con calles o caminos que irradian desde el centro. El círculo condujo por fin a la invención de la rueda, que nos hizo avanzar en sentido figurado y literal. Desde hace milenios, hemos creado instintivamente círculos con los que imitamos el gran mandala del universo y las formas y fuerzas circulares de la naturaleza.

Los artistas, los sanadores y los practicantes espirituales se han sentido atraídos por el círculo a lo largo de los tiempos. La abadesa benedictina Hildegarda de Bingen (1098-1179) pintó imágenes mandálicas exquisitas en las que representaba sus visiones místicas, y los hinduistas y los budistas mantienen actualmente en sus tradiciones respectivas la costumbre antigua de crear mandalas sagrados. Los indios americanos emplean pinturas mandálicas realizadas con arena en sus ritos de sanación, y en la cerámica y en la cestería de los indios navajos suelen figurar diseños mandálicos. Y en los diseños de los antiguos celtas en forma de nudos complicados se refleja la creencia en la continuidad de la vida y en la relación mutua de los seres humanos, las plantas, los animales y lo sagrado.

La espiral como mandala

En la naturaleza aparecen por todas partes las espirales, desde las conchas marinas en espiral hasta las plantas de formas espirales, los remolinos y los torbellinos. Y las espirales han formado parte del entorno humano desde siempre.

Hace unos cincuenta mil años, nuestros antepasados humanos empezaron a tallar en la superficie de las rocas formas espirales que reflejaban las espirales de su entorno. Se servían también de la forma espiral en la construcción de cestas y en la cerámica elaborada con rollos de arcilla.

Los seres humanos prehistóricos conocían la espiral como símbolo de la creación, pero también como símbolo de entropía (desorden) y de destrucción. Observaron que la espiral gira en ambos sentidos, en un ciclo continuo. El diente de león amarillo crece, se convierte en un vilano blanco y se disgrega hacia el exterior deshaciéndose; pero en primavera vuelven a brotar del suelo nuevos dientes de león. Las conchas marinas espirales, abandonadas por sus habitantes, acaban convirtiéndose en arena por la erosión; pero una nueva generación de animales marinos emplea la arena para construir nuevas conchas. Y las galaxias espirales se abren y desaparecen en el vacío; pero el gas y el polvo

de las galaxias agotadas se reconfigura y vuelve a girar en nuevas formas galácticas.

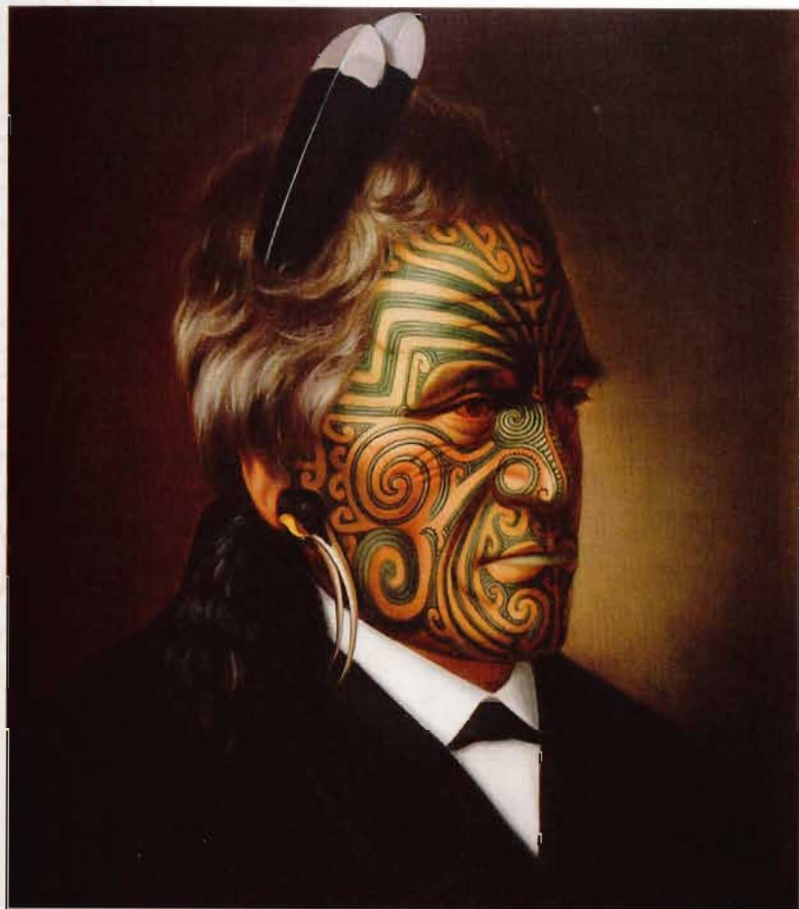
La espiral triple

Por todo esto no es de extrañar que se encuentre tallada la «espiral triple» en la entrada de las cuevas sagradas y de los enterramientos de Newgrange (véase página 225), túmulo megalítico y cueva con pasadizo situada en Irlanda. La espiral triple se encuentra también en diversos yacimientos neolíticos, como por ejemplo en el templo de Bugibba, en la isla de Malta. Y en el suroeste de los Estados Unidos hay millares de barrancos, peñas y paredes de cuevas donde se encuentran espirales y otras imágenes de tiempos prehistóricos talladas en la piedra, llamadas técnicamente «petroglifos». Muchos de estos servían de calendarios solares con los que se seguía el movimiento del sol a través del cielo, por el juego de la luz solar sobre el petroglifo. El símbolo de la espiral se asocia desde tiempos remotos al calendario solar, al

ritmo de las estaciones y al ciclo del nacimiento, la muerte y el renacer.

Los maoríes de Nueva Zelanda se hacían tatuajes de forma espiral en la cara y en el cuerpo, con el fin de que, tras la muerte, se concediera a su alma la «visión de los espíritus».

Mutu, jefe de la tribu Ngaiterangi de la bahía de la Abundancia, en Nueva Zelanda, retratado h. 1880 con tatuajes en espiral en la cara.



El círculo en la arquitectura sagrada

En la arquitectura sagrada se produce la conjunción del círculo con el cuadrado, dos formas que se suelen combinar en los antiguos mandalas hechos por el hombre. El cuadrado es una invención humana, mientras que el círculo representa lo divino.

La integración del círculo con el cuadrado se expresa en la arquitectura de la iglesia o del templo. La cruz y el cuadrado determinan los cuatro puntos cardinales (norte, sur, este y oeste), mientras que el círculo expresa el centro del universo, intemporal y sin dimensiones. En las culturas más antiguas, los lugares sagrados se identificaban con un

círculo y una cruz y se relacionaban con los puntos cardinales. Del círculo de piedra bajo el cielo en forma de cuenco invertido se fue pasando paulatinamente a la cúpula circular. Y en todo el antiguo Mediterráneo, desde Turquía hasta España, el lugar de oración era con frecuencia un recinto cúbico pequeño, cubierto por una cúpula hemisférica y mandálica.



La arquitectura de los indios americanos

Mientras estas formas arquitectónicas circulares representaban la reunión del cielo y la tierra, en otra parte del mundo el poste de la tienda seguía siendo símbolo central del mandala universal. Los indios americanos construían las tiendas de los chamanes con un poste central que simbolizaba el centro del mundo. Había otros 28

El mandala cuadrado de Vaishnavana, deidad protectora del budismo tibetano.



El templo mandálico hinduista-budista de Borobudur, en la isla de Java (Indonesia).

postes radiales que representaban los días del mes lunar. Estos postes estaban alineados con constelaciones sagradas para la tribu. El chamán disponía el poste central en la intersección de cuatro puntos cardinales o vías sagradas. La entrada de la tienda se orientaba al este, por donde sale el sol.

La arquitectura de los templos hindúes

Los hindúes construían sus templos con

planta de mandala cuadrado, pero era un cuadrado que procedía del círculo. Se erigía un poste o pilar vertical que proyectaba la sombra del sol. Se trazaba un círculo alrededor del poste, y el paso por ese círculo de la sombra en los puntos extremos del movimiento del sol por el cielo determinaba el eje este-oeste. Se generaba un cuadrado a partir del círculo, y se determinaban los cuatro puntos cardinales en relación con el altar. Por tanto, la planta del templo hindú y sus proporciones venían establecidos por el cuadrado. Los ejes cardinales servían para reunir el cielo circular con el cuadrado terrenal.

Danzas sagradas y circunvoluciones

Son muchas las danzas sagradas que adoptan la forma del círculo o del mandala. Por ejemplo, la danza sagrada hinduista se basa en la danza ardiente de destrucción del dios Siva, que ejecuta este dios dentro de un mandala de fuego, destruyendo la ignorancia que impide la iluminación.

En la danza sagrada hinduista, los ojos siguen los movimientos de las manos, y los pies marcan el ritmo, que simboliza los distintos ciclos de la naturaleza y la necesidad de bailar en total sintonía con el universo.

Los derviches sufíes practican una forma mística del islamismo que se centra en el amor, en la entrega a los demás y en trascender el yo. Las danzas giratorias son una forma de meditación sufí. Se ejecutan como práctica espiritual en la que el derviche procura trascender su yo y conocer la perfección divina escuchando la música, meditando sobre Dios y haciendo girar su cuerpo en círculos repetidos. El derviche gira con los brazos extendidos. Tiene el brazo derecho levantado hacia el cielo, dispuesto para recibir las bendiciones de Dios, y extiende la mano izquierda hacia la Tierra. Gira de derecha a izquierda, con la intención de abrazar con amor a toda la humanidad.

La circunvolución

La circunvolución es el acto de rodear físicamente un objeto sagrado o de caminar alrededor de él. La circunvolución de las imágenes de las deidades, o de los templos, constituye parte integral del ritual hinduista. Los budistas practican circunvoluciones alrededor de imágenes del Buda, de santuarios o de montañas sagradas, como el monte Kailash, en el Tíbet. En el islamismo se practica este mismo rito alrededor de la Kaaba, en la Meca, en sentido contrario a las agujas del reloj. En la Iglesia católica, el sacerdote realiza a veces una circunvolución del altar portando un incensario, un recipiente metálico suspendido de cadenas en el que se quema incienso. Y en algunos lugares de devoción católicos es costumbre realizar circunvoluciones, en número de tres en honor de la Santísima Trinidad, alrededor de una figura de la Virgen o de Cristo, o de alguna otra imagen sagrada.

Un derviche giratorio realiza la ceremonia del Sema en Estambul (Turquía).



El laberinto como mandala

El laberinto es una forma de mandala. En nuestros días podemos ver laberintos prehistóricos que servían de trampas para los espíritus malignos o como caminos definidos para danzas rituales. Por ejemplo, en Pontevedra (España), existe una piedra megalítica que tiene tallado un laberinto, el «laberinto de Mogor»; y existen laberintos celtas, griegos, minoicos, etruscos y babilónicos.



Theseo mata al Minotauro en el centro del laberinto.

El laberinto toma su nombre del mito griego en el que el hábil artesano Dédalo construyó una estructura complicada (un laberinto) para el rey Minos de Creta. El rey quería el laberinto para encerrar en él al Minotauro, monstruo que era mitad hombre y mitad toro, y al que mataría más tarde el héroe Theseo. Dédalo construyó el laberinto de tal modo que era difícil escapar de él. Pero la astuta Ariadna entregó a Theseo un ovillo de hilo, que sirvió a este para encontrar la salida después de haber matado al Minotauro.

Asociaciones espirituales

El laberinto llegó a adquirir nuevos significados espirituales. A semejanza de otros mandalas, simboliza la búsqueda del Uno, o de Dios, de la salvación o de la iluminación. En la Edad Media, el laberinto simbolizaba el viaje que conducía hacia Dios, un camino tortuoso, lleno de rodeos y de revueltas hasta llegar al centro. El laberinto sim-

boliza también los múltiples peligros que encontramos en el camino espiritual; por ejemplo, podemos desanimarnos, o despetarnos, o desviarnos del camino. Pero si superamos estos peligros, nos espera el centro como símbolo de amor y de finalización. El laberinto medieval más conocido está representado con losas de distintos colores en el suelo de la catedral de Chartres. En la Edad Media se recorría a modo de peregrinación o como penitencia. Como peregrinación, era un viaje de búsqueda que se emprendía con la esperanza de acercarse más a Dios. Cuando se empleaba como penitencia, los peregrinos lo recorrían de rodillas. En las últimas décadas ha surgido un in-

terés renovado por el laberinto como herramienta de meditación (véanse las páginas 290-299).

Actualmente existen en iglesias y en parques muchos laberintos de construcción moderna.

El acto de recorrer a pie un laberinto puede contribuir a inducir en ti un estado de contemplación, además de acercarte más a ti mismo y a tu naturaleza verdadera.

El magnífico mandala-laberinto en el suelo de la catedral de Nuestra Señora de Chartres (Francia).



Cómo trabajar con los mandalas



Prepara tu diario de mandalas

Antes de empezar, cómprate o hazte tú mismo un cuaderno o libro en blanco que será tu diario de mandalas. Procura que tu diario sea especial, con tapas y encuadernación que te resulten hermosas y significativas. Si quieres, decóralo con imágenes que te agraden; por ejemplo, con un mandala coloreado, tomado de este libro o creado por ti mismo.

Guarda tu diario de mandalas en un lugar seguro y procura no enseñárselo a nadie. Es un diario privado, y debes tener la libertad de escribir en él todo lo que quieras, sin miedo a lo que puedan pensar de ti otras personas que lo lean.

Hablar por medio de los mandalas

El trabajo con los mandalas puede ser un proceso espiritual muy poderoso y transformador. En algunas ocasiones te puede parecer que te faltan las palabras y que te cuesta trabajo reflexionar sobre algún problema de tu vida. Pero puedes arrojar luz sobre eso mismo que se escapa a tus pensamientos o a tus palabras por medio de las imágenes, los colores y los símbolos de un mandala. Y, para cerrar el proceso, puedes profundizar tu experiencia del mandala volviendo a recurrir a las palabras y escribiendo tus ideas y tus descubrimientos en tu diario de mandalas. Puedes registrarlos inmediatamente después

de haber completado un mandala, o bien más tarde, cuando este haya tenido tiempo de ejercer su efecto en tu psique.

Reconocer tu sombra

Lo que escribas será alegre e inspirador en algunos casos; en otras ocasiones, en tu trabajo con tus mandalas pueden salirte a relucir algunas emociones difíciles. El mandala no hace distinciones; se limita a revelar lo que es verdadero para ti en ese momento. Si algo parece negativo, puede ser que esté surgiendo tu sombra.

Tu sombra es un aspecto poderoso de ti que te puede costar trabajo reconocer. Puede tratarse de un rasgo negativo de ti mismo que no quieres confesar, o de un don positivo que posees pero que todavía no has reconocido o no has desarrollado. Una de las claves de tu sombra es que puedes proyectarla sobre los demás. Por ejemplo, puedes advertir en otras personas un



defecto que no eres capaz de ver en ti mismo; o puedes admirar a una persona que tiene un don, sin darte cuenta de que tú mismo lo posees también. En cualquiera de estos casos, tu sombra es tu «oro», y te valdrá la pena extraerlo por medio del proceso del mandala.

Registra tus experiencias en un diario para potenciar tu entendimiento y tus ideas.

Colorear mandalas por diversión y para sanar y transformarte

Al colorear los mandalas se evoca el agrado que produce trabajar con las pautas universales y arquetípicas de las líneas y las formas, además de fomentarse la sanación y la transformación espiritual.

Cuando coloreas mandalas con fines de sanación, pueden aliviarte la ansiedad y el miedo, permitiendo a tu sistema inmunitario que haga mejor su labor. Cuando los coloreas para la transformación personal o espiritual, contribuyen a darte una conciencia del universo y de la unidad de todo lo vivo. Colorear mandalas tiene algo de liberador. Su simetría aporta un ritmo y una previsibilidad tranquilizadores, que fomentan a su vez una profunda relajación mental y física. Tu elección personal de los colores y el proceso mismo de colorear moverá algo dentro de ti, y habrás descubierto un método excelente para explorar tu vida y para mejorarla.

Colorear mandalas es una actividad muy relajante y agradable que te puede ayudar a profundizar en tu conciencia.



Conectar con tu yo interior

La práctica del coloreado de mandalas te conectará con la naturaleza y con las partes más profundas de tu propio ser.

Y así como el contenido del mandala va surgiendo a medida que lo creas, la contemplación de su significado irá profundizando más y más tu entendimiento. La meditación sobre tu mandala aportará al proceso una dimensión espiritual.

Cuando te concentres en tu mandala completo, con toda su hermosura de detalles y de colores, descubrirás su significado y su

resonancia. Puedes conocer la serenidad, el amor divino, la compasión, el perdón, tu poder personal o la sanación. O bien, puedes descubrir emociones bloqueadas y recuerdos reprimidos que te han estado limitando en tu vida.

Tanto si decides colorear los mandalas que ofrecemos en este libro como si optas por crear los tuyos propios para colorearlos, sentirás una conexión contigo mismo y con el mundo que te rodea, de una profundidad que antes te habría parecido inalcanzable.

LOS BENEFICIOS DE COLOREAR MANDALAS

Colorear mandalas puede servirte para:

- Calmar la mente
- Tranquilizar las emociones
- Sentirte tranquilo y satisfecho
- Fomentar tu conciencia de ti mismo
- Alcanzar estados de meditación
- Reducir el estrés y la ansiedad
- Bajar la tensión arterial
- Curarte de enfermedades
- Liberarte de adicciones
- Fomentar una sensación de bienestar
- Centrarte y asentarte
- Integrar diversos aspectos de ti mismo
- Aumentar tu capacidad de concentración
- Estimular tu creatividad
- Acceder a tus emociones
- Resolver problemas
- Sentir satisfacción y agrado
- Dar de ti con toda tu capacidad
- Acceder a tu sabiduría superior

Cómo colorear los mandalas de este libro

En «Modelos de Mandalas» (véanse páginas 304-385) presentamos una colección de mandalas de las tradiciones hinduista, budista, cristiana, celta e india americana, para colorear. Puedes optar por colorearlos directamente sobre este libro o bien fotocopiarlos e imprimirlos ampliados sobre el papel que más te guste.

El fotocopiado te permitirá trabajar sobre papel más resistente y emplear una gama más amplia de materiales artísticos. Además, podrás colorear cada mandala más de una vez. Antes de ponerte a trabajar con los mandalas de este libro, puede interesarte fotocopiar una selección de los mismos.

Lápices de colores

Son el medio más fácil de manejar para colorear mandalas. Cuando trabajes con lápices de colores, ten a mano diversas gomas de borrar y difuminos, además de una gamuza de piel natural para hacer degradados. El degradado de claro a oscuro de las zonas de un mandala puede producir un efecto tridimensional sutil. Los colores sólidos tendrán más aspecto de joyas y, si se escogen bien, pueden dar también sensación de dimensión y de profundidad. Cuando trabajes

Los lápices de colores, disponibles en un arco iris de tonos y matices, son una de las opciones mejores para colorear los mandalas.

con lápices de colores te resultará muy útil un sacapuntas eléctrico.

Coloreado por ordenador

Empieza por escanear el mandala que quieres colorear. Después, ábrelo con tu programa preferido de procesamiento de imágenes. Colorea el mandala con colores sólidos, degradados o texturados. La ventaja de trabajar en el ordenador es que puedes hacer muchas versiones de un mismo mandala, y puedes imprimirlas a tamaño mayor o más reducido que el original. También puedes enviarlos a tus amigos por correo electrónico, o imprimirlos para regalarlos.



MATERIALES ARTÍSTICOS

He aquí algunos materiales que te podrían resultar interesantes:

- Lápices de colores
- Rotuladores de colores
- Pasteles al óleo
- Tizas de colores
- Acuarelas
- Gouache (témpera)
- Pinturas acrílicas
- Diversos papeles para fotocopiar en ellos los mandalas.

Otros útiles que te pueden servir son los siguientes:

- Paleta, pinceles y tarros de agua, además de una superficie de trabajo protegida si empleas pinturas
- Carpeta portafolios de artista para conservar los mandalas terminados
- Marcos para enmarcar los mandalas si quieres exhibirlos.

El significado de los colores en tus mandalas

Los colores tienen significados especiales para cada persona. Por ejemplo, puedes tener un recuerdo de niñez asociado al color verde. A causa de ese recuerdo, puedes sentirte atraído por el verde o sentir aversión hacia dicho color.

Es posible que tu habitación de la infancia estuviera pintada de verde aunque tú querías que fuera azul celeste. O puede que el color verde te evoque esperanza e inspiración porque te recuerda a la primavera. Quizá estés incómodo en una habitación amarilla porque el color te resulta demasiado estimulante, o puede que te guste el color lavanda porque era el tono favorito de tu abuela querida.

Si un color te produce una reacción positiva o negativa fuerte, puede que te interese ahondar un poco en tus emociones para entender su origen. Presta atención especial a los pensamientos y sentimientos que tienes cuando aparece este color en un mandala en el que estás trabajando, y mira qué puedes descubrir acerca de ti mismo de esta manera.

Además de nuestras preferencias personales, tenemos unas asociaciones culturales

heredadas de los colores que en muchos casos están arraigadas profundamente en nuestra psique. El simbolismo de los colores es un tema muy amplio, pero en los párrafos siguientes presentaremos algunas indicaciones que te harán reflexionar sobre tu selección de colores cuando trabajes con los mandalas.

Negro

El color negro carece de tono y de intensidad; absorbe toda la luz sin reflejar ninguno de sus rayos. Puede producir sensación de formalidad, y suele ser el color de la autoridad y del poder. El negro se asocia al mal, al misterio y a la oscuridad. Simboliza lo nefando, lo terrible y lo traicionero, así como la muerte. El negro es el color del luto en muchas culturas. Pero también se asocia al nacimiento, al vientre y a la creación del universo.



En la psicología occidental, nuestra sombra representa los aspectos de nosotros mismos que preferimos no afrontar.

El color negro puede simbolizar los finales, pero también el principio de un proceso. La oscuridad es el lugar de la germinación, y el negro es el color de los orígenes y de los comienzos. Nuestros antepasados remotos buscaban las cuevas y los espacios oscuros para realizar allí los ritos de fertilidad dedicados a las grandes diosas madres. La nueva vida surge de la oscuridad del vientre, y las semillas germinan en la oscuridad del suelo. El negro es vacío y es fecundo a la vez. Las antiguas diosas presidían el misterio del nacimiento, en el que sale de la oscuridad una vida nueva. No es de extrañar que los griegos representaran a la diosa Diana de Éfeso con cara y manos oscuras. Las vírgenes negras de la Europa católica son, tal vez, una continuación del misterio de la diosas negras.

El negro también es símbolo de lo que no se puede ver y de lo que está más allá de nuestra conciencia. Simboliza lo inconsciente. Tememos que se apoderen de nosotros las fuerzas desconocidas de nuestro inconsciente, y proyectamos ese miedo hacia nuestro exterior, como si fuera un monstruo temible o una criatura maligna y espantosa que ronda entre la oscuridad de la noche. Por eso nos gustan las películas de terror. Podemos verlas a oscuras y asustarnos sabiendo que los «monstruos» que tenemos

dentro (esos aspectos de nosotros mismos que rechazamos y tememos) se están proyectando allí fuera, en la pantalla del cine, donde no nos amenazan.

En la psicología occidental, nuestra sombra representa los aspectos de nosotros mismos que preferimos no afrontar (nuestro egoísmo, nuestros deseos, nuestra codicia, nuestra envidia, nuestra ira y otras cualidades destructivas que amenazan con abrumarnos), así como aquellas dotes positivas propias que no nos atrevemos a reconocer ni a desarrollar.

El negro representa un encerrarse en uno mismo. El predominio del color negro en tus mandalas puede ser indicativo de depresión, pero esa «noche oscura del alma», si se resuelve a base de trabajo consciente, puede conducir a un nuevo entendimiento y a una transformación personal y espiritual. El fruto del proceso de integrar el material de nuestro inconsciente en nuestro yo consciente puede ser la madurez psicológica. El trabajo de colorear mandalas y de crearlos nos aporta un refugio seguro donde podemos explorar lo oscuro que tenemos dentro y las cosas que tememos saber, así como las dotes personales que no hemos desarrollado. También podemos sacar a la luz, a partir de un espacio oscuro, una nueva fase de nuestra vida.



Blanco

El color blanco carece de tono y es opuesto al negro en la rueda de los colores. Mientras que el negro no refleja ninguna luz, el blanco refleja la luz de todos los tonos. Cuando se hace pasar la luz blanca por un prisma, se expande en el espectro completo de todos los colores. El blanco puede significar tanto la ausencia de color como la suma de todos los colores. El color blanco es un símbolo que aparece en los relatos de la creación de muchas culturas, y representa el nacimiento de la consciencia. En el

La Tara Blanca del budismo tibetano, llamada «madre de la liberación», encarna la compasión, el poder sanador y la serenidad.

plano espiritual, el blanco representa la consciencia radiante e infinita de lo divino. Jesús dijo: «Yo soy la luz del mundo». Para los budistas, el color blanco simboliza la semilla de la naturaleza búdica que todos tenemos dentro. Y en la tradición budista tibetana se dice que el Buda femenino Tara Blanca es la encarnación de la compasión.

El blanco es símbolo de lo espiritual y de los planos no materiales y ultraterrenos que trascienden nuestra realidad ordinaria. Representa la pureza, la inocencia, la justicia y la virginidad. El blanco es el color de la inocencia y de la infancia. También puede representar la esterilidad; por ejemplo, una habitación toda pintada y decorada de blanco y que carece de la calidez de los colores produce una sensación estéril. El exceso de blanco puede producir sensación de muerte. De hecho, en algunas culturas, como en la japonesa, el blanco representa la muerte y se lleva en señal de luto. El blanco es el color de la mortaja y de los fantasmas.

El blanco también es el color de los cambios de estado, símbolo de la muerte y del renacer. Es el color de la iniciación y de los «ritos de paso». Durante los ritos de iniciación, los jóvenes africanos negros se cubren el cuerpo de polvo de piedra caliza blanca para indicar que, de momento, se encuentran fuera de la sociedad. El blanco es, por otra parte, el color del Este y de la primera luz del día, del momento de vacío entre el día y la noche, cuando todavía estamos sumidos en el mundo de los sueños. Si aparece el blanco en tus mandalas, puede indicar que te encuentras en una transición de tu vida.

En la naturaleza, el blanco es el color de la luna y de las estrellas. También es el color de la leche, de los huesos y del semen. En un antiguo relato egipcio de la creación se atribuye el inicio del tiempo a la eyaculación de un dios masculino; y en los relatos del Asia Central sobre la creación figuran grandes lagos de leche que recuerdan la riqueza nutriente de la madre. En la alquimia, el blanco era el color de la purificación. Representaba el acto de despojarse de lo que ya no era necesario, con el fin de prepararse para un nivel más elevado de la consciencia. En los sueños, el blanco puede simbolizar nuevos comienzos. Y en el cristianismo, el blanco es el color de la Pascua y simboliza la resurrección de Cristo y el triunfo del espíritu sobre la muerte.

Rojo

El rojo es el color primario que se encuentra en un extremo del espectro visible. El color rojo puede aumentarte el ritmo cardíaco y de la respiración y subirte la tensión arterial. Los recién nacidos y los niños responden bien al rojo.

Esta novia china lleva el vestido de novia tradicional, cuyo color rojo se relaciona con el amor.





Este verdugo medieval que presenta al pueblo la cabeza de un ejecutado va vestido de rojo, color asociado a la muerte.

También se dice que este color es propio de los enamorados, de los optimistas y de los que hablan con franqueza. El rojo te puede provocar hambre, acelerando el metabolismo de tu cuerpo, y para eso lo emplean en la decoración de los restaurantes. También simboliza el fuego, el calor, la pasión, lo urgente y el peligro. El rojo es el color de la sangre y del fuego y se asocia al calor y a la energía. Como símbolo que es de la vida, el rojo puede representar la sanación.

El color rojo también se suele asociar a la muerte. Los verdugos y los herreros medievales vestían de color rojo oscuro, porque ambos manejaban la esencia de la vida: el primero, en forma de sangre, y el segundo en forma de metal fundido. En las antiguas pinturas rupestres, en los ritos y en las cámaras mortuorias se empleaba el ocre rojo. Su presencia en las cuevas del Neolítico puede deberse a que ayudaba al difunto en la otra vida. El chamán, que era el líder espiritual de la tribu, solía pintarse con ocre rojo. Y los anglosajones atribuían virtudes protectoras y mágicas al color rojo. Pintaban de rojo los arboles y las armas para protegerlos del mal

y para que infundieran poderes mágicos a los guerreros.

Simboliza además el amor, y tanto en la cultura hindú como en la occidental se ha empleado para expresar energía, pasión y erotismo. En la antigua Roma, las novias llevaban un velo rojo, costumbre que todavía se practica en algunas regiones de Grecia, Albania y Armenia. En China, el vestido y el velo de la novia son rojos.

En su sentido más positivo, el rojo es el color del valor, de la fuerza y del espíritu emprendedor. En Japón, el rojo es símbolo de la sinceridad y de la buena suerte. En la religión sintoísta, el rojo denota armonía y carácter comunicativo. En la India, el rojo se asocia a lo divino femenino. Muchas diosas hinduistas de la India se representan vestidas de rojo, como símbolo del principio creador y activo. Pero en su aspecto más negativo, el rojo es el color de la ira, de la violencia y de la brutalidad. Cuando expresamos un arrebato de ira, decimos que «lo vemos todo rojo».

El rojo oscuro está relacionado con el vientre. Es el color del alma y del corazón. También es el color del conocimiento, sobre todo del conocimiento oculto o prohibido que es sólo para iniciados. El color rojo puede significar muchas cosas cuando aparece en tus mandalas. La mejor manera

de entenderlo será interpretarlo en el contexto de otros colores y formas de tus mandalas.

Azul

El azul es el color primario que se encuentra entre el verde y el violeta en el espectro visible. Puede ser un color que calma y tranquiliza, y en las pruebas neurológicas se observa que el cerebro se relaja como reacción al color azul. Contemplar este color puede reducir la tensión arterial y desacelerar el pulso y la respiración. El azul se asocia con el cielo, el agua, la frescura y las sombras. Sugiere paz, tranquilidad y serenidad. Se relaciona con la garganta y

se asocia a la expresión personal, al habla, a la comunicación y a la capacidad para dar a conocer a los demás las necesidades propias. El azul es el color de la responsabilidad, la confianza y la compasión; estos significados se asocian especialmente al color azul marino.

El azul representa el espíritu de la verdad y de la determinación. Los egipcios representaban con este color la verdad. El azul también es atributo de Júpiter y Juno, el dios y la diosa romanos del cielo. El dios hinduista Visnú tiene la piel azul, lo que indica que su naturaleza lo abarca todo; Krishna, que es una encarnación de Visnú, también tiene la piel azul, y se le re-

El dios hinduista Krishna y su amiga y amante Radha reposan sobre el vientre de la serpiente venenosa Kailya.



presenta como a un joven juguetero en postura relajada. Para los budistas tibetanos, el azul es el color de la *vairocana*, la sabiduría trascendente. Es el color del vacío, que en dicha tradición se suele simbolizar por un amplio cielo azul. La luz azul es lo que nos abre a la liberación.

En muchas culturas, el azul indica el sentimiento religioso, la devoción y la inocencia. Representa lo vertical y lo espacial, y alude a la altura y a la profundidad, recordando al cielo azul en lo alto y a lo hondo del mar. El lapislázuli es una piedra semipreciosa muy apreciada desde la an-

A la ciudad de Jodpur, en la India, la llaman «la ciudad azul» porque muchas de sus casas en las proximidades del fuerte de Mehrangarh están pintadas de azul.

tigüedad por su color azul intenso. En el Libro de los Muertos egipcio se consideraba que el lapislázuli (en forma de ojo engastado en oro) era uno de los amuletos más poderosos. Se dice que esta piedra azul abre el «tercer ojo» y trae la iluminación.

Los tonos muy oscuros de azul, como el añil, pueden representar aspectos terroríficos del arquetipo de la madre; y, en tus manda-

las, una relación difícil con tu madre terrenal. Las imágenes de la diosa hindú Kali tienen la piel de color azul muy oscuro; representa a la madre, como otorgadora de la vida y como destructora, el vientre y la tumba. El añil oscuro puede representar también la fuerza y la inmensidad abrumadora de la naturaleza. El azul es también el color del infinito. El azul claro es la tonalidad de la imaginación, mientras que el azul oscuro es la tonalidad de los sueños. El azul claro (la luz del día y de la consciencia) acaba dejando paso al azul medianoche, el color de los sueños.

Amarillo

El amarillo es el color primario que se encuentra entre el verde y el anaranjado en el espectro visible. Es el color más cálido, más expansivo y más ardiente de todos por su intensidad. Es el color de la juventud, de la fuerza y de la divinidad masculina. El amarillo de los rayos del sol que surcaban el cielo azul mostraba a los antiguos pueblos de la Tierra el poder de los dioses. El culto al sol fue una de las prácticas religiosas más extendidas en la antigüedad, y el color amarillo se asociaba a las deidades solares, como el dios griego Apolo y el dios del sol egipcio Ra. En las tradiciones de los indios americanos, el amarillo se asociaba a la sabiduría y



En este detalle de la parte interior del sarcófago de Nespawershefi se ve al dios egipcio Ra sobre un fondo solar amarillo.

a la capacidad de acceder al yo superior mientras se está en el mundo. En las ruedas medicinales (véase página 234), el amarillo era el color del Este, y representaba la iluminación y la capacidad de ver las cosas con claridad.

El amarillo es el color de la yema de huevo y de los limones maduros. Es la to-

nalidad de los idealistas y de los risueños. Pero el amarillo se asocia también a la violencia, la envidia, la codicia y la traición. Se suele representar a Judas Iscariote con ropa amarilla. El amarillo puede tener también efectos negativos. Los niños recién nacidos lloran más cuando están en habitaciones amarillas, y en los sanatorios afecta al mo-

vimiento de las personas mayores y puede provocarles temblores. Este color puede inducir en algunas personas sentimientos de ansiedad o de ira. El amarillo tiene significados poderosos y complejos. Simboliza la cobardía, la prudencia y el miedo, y también el calor, la energía y la luminosidad. Por su asociación con el sol y con la luz solar, el amarillo simboliza la capacidad de ver y de comprender. También representa la consciencia, la individualidad y la imaginación. La intuición está relacionada con el color amarillo, como también lo está la capacidad de autonomía.

En la psicología junguiana, el amarillo evoca lo masculino y la figura del padre. Para las mujeres, el amarillo es símbolo de su *animus*, o aspecto activo de su naturaleza. Para hombres y mujeres, este color está relacionado con el hecho de ser activos, autosuficientes, independientes y con visión de futuro. En astrología, el amarillo se asocia al signo solar Leo. Si en tus mandalas aparece el amarillo, puede que estés emprendiendo una fase más activa y autónoma de tu vida.

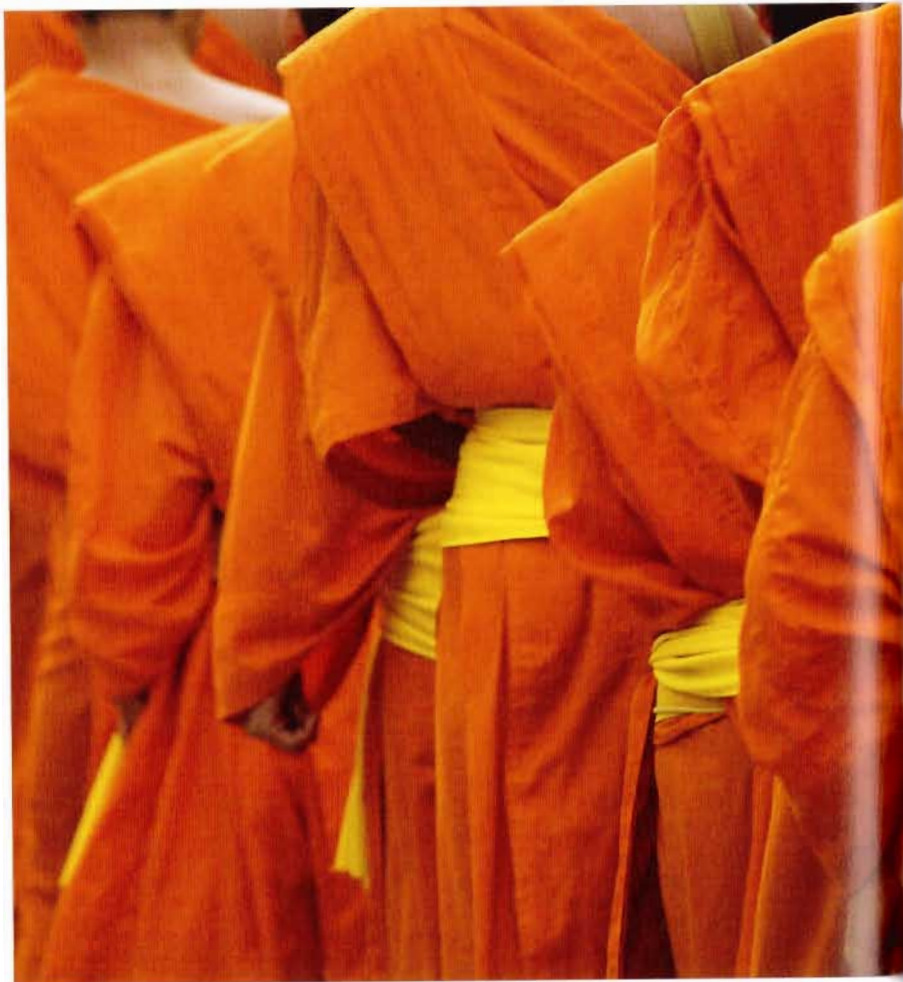
El amarillo representa el oro, metal precioso que, a su vez, simboliza las riquezas, tanto las materiales como las espirituales. El oro puede simbolizar el oro que tienes dentro y tu capacidad de desarrollar un yo íntegro y completo.

Verde

El verde es el color secundario que se encuentra entre el amarillo y el azul en el espectro. La mezcla aditiva del azul y el amarillo produce el verde, que es el color de la madre naturaleza. Es el tono de la mayoría de las hojas y hierbas vivas, el de algunas frutas antes de madurar y el del mar. En la mitología celta, el dios de la fertilidad es el Hombre Verde, un hombre mítico con la cara recubierta de hojas. El verde es símbolo universal de la naturaleza y de la frescura, y se asocia a las transiciones. También simboliza la salud, la regeneración, la satisfacción, la armonía y la amistad. El verde es un color tranquilizador que aporta esperanza y ánimo. Es el color del despertar de la vida tras un invierno largo y crudo. Si en tus mandalas aparece el color verde, puede indicar un tiempo de renovación tras un período difícil de tu vida.

El verde es el color de la naturaleza, de la esperanza, del crecimiento y de la renovación espiritual.





Para los indios americanos, el verde simbolizaba la inocencia, la proximidad a la naturaleza, la confianza y la agudeza de los sentidos. Representa la capacidad de valorar y de aceptar a los demás tal como son. Para la mística Hildegarda de Bingen, el verde representaba a Dios como morador de la Tierra. En la mitología celta abundan las criaturas de color verde, tales como las ninfas acuáticas, las sílfides de los bosques y las hadas, heredadas de otras religiones más antiguas centradas en la Tierra. El verde es el color más importante para el islamismo, y representa tanto el paraíso como la renovación espiritual.

Según el *Diccionario de símbolos* de Juan Eduardo Cirlot, el verde está relacionado con la diosa Venus y con la naturaleza, y simboliza la empatía y la capacidad de adaptación. El verde es el color de las cosas terrenales que crecen y que son tangibles y claramente perceptibles, y representa la función de la «sensación». Pero Cirlot asocia también el verde a la muerte. Es el color del capullo y el de la descomposición. Y los egipcios pintaban de color verde a Osiris, dios de la vegetación y de los muertos.

Los monjes budistas llevan túnicas anaranjadas en señal de su renuncia a la vida corriente y de su unión con el Buda.

El verde tiene algunas connotaciones negativas. Por ejemplo, el veneno de las serpientes es verde. También se suele decir que uno está «verde de envidia». Pero la mayoría de las personas tienen relaciones positivas con este color, pues sus connotaciones universales son de frescura, armonía, naturaleza y renovación.

Anaranjado

El anaranjado es el color secundario que se encuentra en el espectro entre el rojo y el amarillo, y está formado por la mezcla de pigmentos rojos y amarillos. Como tal, representa un punto intermedio entre el rojo de la libido y el amarillo del espíritu. En la India, el anaranjado es el color del chakra del sacro (véase página 93), que rige la sexualidad y las relaciones emocionales. También es el color de la cruz de terciopelo de los caballeros del Espíritu Santo, orden católica de caballería fundada por la monarquía francesa en 1578.

Dada la dificultad de mantener un equilibrio entre la sexualidad y la espiritualidad, el anaranjado simboliza con frecuencia la lujuria y la infidelidad. Si aparece este color en tus mandalas, puede que estés luchando por alcanzar un equilibrio entre tus instintos animales y los aspectos superiores de tu ser.

El anaranjado simboliza también la confianza, la creatividad, el carácter aventurero y la sociabilidad. Es el color asociado al otoño y a la cosecha, cuando maduran las calabazas y las hojas toman muchos colores. Evoca calor y felicidad, y el brillo de la lumbre. Pero también evoca los ciclos de la vida, de los que forma parte la muerte. El otoño es la época del Halloween, de las fiestas de los muertos en América Latina, de la celebración del Samhain en las tradiciones paganas y del festival de Obon en Japón. En estas celebraciones de las diversas culturas se refleja que la época de la cosecha era el fin de un ciclo. El color anaranjado, tan destacado en el otoño, evoca la entropía y el deterioro inevitable de todas las cosas.

El anaranjado es también el color de los descastados. En la India se hacía vestir de anaranjado a los delincuentes, tal como se hace hoy día con los presos de las cárceles de los Estados Unidos. Pero esta sensación de ser un descastado (de estar rechazado y alienado) permite a la persona profundizar en su entendimiento espiritual. El Buda fue en su juventud un príncipe opulento, pero abandonó los placeres del palacio de su padre para ir en busca de la iluminación; se convirtió en descastado voluntariamente y se puso una

túnica anaranjada en señal de su renuncia. En la actualidad, muchos monjes y monjas budistas siguen vistiendo túnicas anaranjadas.

El anaranjado puede ser también símbolo de poder. En su aspecto positivo, puede indicar un sentido profundo de identidad y la capacidad de hacerse valer, en el buen sentido del término. En su aspecto negativo, puede simbolizar el empleo egocéntrico del poder, y la falta de autodomínio.

Morado/violeta

El morado y el violeta son colores que surgen como mezcla del rojo y el azul. Son los colores de la fantasía y sugieren relaciones mágicas, intimidad y sensibilidad. A las niñas y a las muchachas jóvenes les gusta que su habitación esté pintada de un tono morado o violeta. A los chicos, estos colores les parecen demasiado femeninos.

Pero, en el mundo de las personas mayores, el morado se asocia sobre todo a la realeza, a la riqueza y a la sofisticación. Sugiere una categoría social elevada y es señal de autoridad. En Occidente, el tinte morado, llamado púrpura, era el más costoso de todos, ya que se elaboraba a partir de unos moluscos difíciles de encontrar; por ello, sólo los ricos podían permitirse llevar vestiduras teñidas con púrpura. Los



La casulla púrpura del sacerdote evoca el enfriamiento de las pasiones por medio de la aspiración espiritual.

emperadores bizantinos y romanos, por ejemplo, llevaban vestiduras púrpura. En China, el palacio imperial que nosotros solemos llamar «la Ciudad Prohibida» se llama en realidad Zhijin Chen, que significa literalmente 'Ciudad Prohibida Morada'. Según las tradiciones chinas, el morado era el color de la estrella Polar, que se tenía por centro del cielo y sede del «Palacio Morado» del emperador celestial. Se consideraba que la Ciudad Prohi-

bida era el «Palacio Morado» del emperador terrenal.

En la tradición cristiana, los obispos vesten de morado. La combinación del rojo (que representa la energía) con el azul (que representa la espiritualidad) evoca el enfriamiento de las pasiones por medio de la aspiración espiritual. Si en tus mandalas aparece el morado, es posible que te estés abriendo a las experiencias espirituales. Durante la Cuaresma, que es una época de re-

El color lavanda representa la experiencia mística, el despertar espiritual y el desarrollo espiritual positivo.



nuncia y penitencia dirigida a reforzar nuestros vínculos con Dios, las iglesias se decoran con color morado. En las representaciones de Cristo durante su pasión, aparece con una túnica morada.

El morado simboliza también la inteligencia y la creatividad, así como el empleo positivo de la imaginación. Está asociado con la templanza, la claridad de ideas, el reflexionar antes de obrar y el equilibrio entre el cielo y la Tierra. El violeta es el color del

apaciguamiento, en el sentido de que suaviza el fuego del rojo. En sus sentidos negativos, el morado y el violeta pueden sugerir determinados desequilibrios psicológicos tales como el narcisismo y el autoritarismo.

Lavanda

Como los colores morado y violeta, el color lavanda es una mezcla del rojo y el azul, pero también contiene blanco, por lo que su tono resulta más claro. Aunque el lavanda es más claro que el morado, tiene una intensidad propia y ocupa en la naturaleza un lugar especial y casi sagrado: las flores de lavanda, las orquídeas, las lilas y las violetas son delicadas y se consideran preciosas. Si en tus mandalas aparece el color lavanda, puede indicar que en tu vida está apareciendo algo único o muy particular.

El color lavanda y el amarillo simbolizan en la religión cristiana el día santo de la Pascua de Resurrección, porque se celebra en primavera, cuando florece en Europa el azafrán, cuya flor es blanca y morada. En el budismo se considera que el aura del Buda es *prabashvara*, que es un tono lavanda. El color lavanda se asocia también a las experiencias místicas, al despertar del espíritu y al desarrollo espiritual. Por otra parte, esta tonalidad puede representar también un es-

tado de desconexión con el mundo y con la realidad.

El color lavanda se asocia al dios Mercurio, que se consideraba que regía el sistema nervioso. Y se sabe que el aceite esencial de lavanda ejerce un efecto calmante sobre el sistema nervioso.

Rosado

El color rosado o rosa es una mezcla aditiva del rojo y el blanco. Se asocia a lo femenino: es frecuente poner ropita de color rosa a las niñas recién nacidas, así como a las niñas mayores.

Aunque se ha relacionado a veces el color rosado con estereotipos femeninos, algunas feministas lo reivindican como propio. El grupo feminista activista estadounidense Code Pink (Código Rosa) lo tiene por símbolo. Dada la asociación tan fuerte del color rosado con la feminidad, el lazo rosa sirve de símbolo internacional de la conciencia sobre el cáncer de mama.

En la psicología junguiana, la aparición del rosado en un mandala es símbolo de lo femenino, tanto si le aparece a una mujer como a un hombre. No obstante, en Japón el color rosado se considera masculino. Las flores de los cerezos, de color rosado, representan a los jóvenes guerre-



El rosado se asocia al cuerpo, a la carne, a la sensualidad y a las emociones.

ros samuráis que murieron en la flor de su vida.

El color rosado se asocia al cuerpo humano. Es el color de la carne, de la sensualidad y de las emociones.

Según señala Juan Eduardo Cirlot, los gnósticos asociaban el rosado con la resurrección de Cristo. El rosado evoca el sufrimiento vinculado al hecho de ser humanos, de afrontar el dolor físico y el

emocional asociados a encontrarse en un cuerpo, a tener carne, músculos, órganos y tejidos.

El rosado simboliza la vulnerabilidad y la necesidad de cuidarse. Si en tus mandalas aparece el rosado, quizá debas concederte a ti mismo el permiso de cuidarte mejor; aprender a reducir el estrés por medio de la relajación, comer alimentos más sanos y hacer más ejercicio. También pue-

des necesitar abrirte a los demás y pedirles la ayuda que te hace falta.

El rosado se considera el color de la buena salud; por ejemplo, habitualmente hablamos de las «carne sonrosadas» de un recién nacido o de la «tez sonrosada» de una muchacha como características positivas.

Melocotón

Para producir el color melocotón se añade un poco de amarillo al color rosado. Es una versión algo más adulta del rosado, y como tal no sólo sugiere sensualidad, sino también sexualidad. El color melocotón simboliza la fuerza, la protección, la confianza y el decir la verdad. También puede sugerir buena salud, o algo que se vive como maravilloso. El color melocotón puede ser amistoso y más tranquilizador que su primo más brillante y más rojo, el anaranjado, pero conserva la energía de este. En tu mandala, el color melocotón puede ser símbolo de la empatía y de la armonía que manifiesta en tu vida un consejero o terapeuta. También puede sugerir la vuelta de la salud tras una enfermedad, o simbolizar un aspecto de ti mismo que es bueno y delicado, o el deseo de una experiencia sensual.

En China, el melocotón era símbolo de longevidad, de la sexualidad femenina, de pureza y de verdad. Un melocotón con su hoja significa la unión del corazón y la lengua, es decir, la «verdad». En el misticismo sexual taoísta, el melocotón era símbolo de los genitales femeninos, y se le consideraba fuente de la ambrosía de la vida, que otorgaba a los dioses su inmortalidad. Según Barbara G. Walker, autora de *The Woman's Encyclopedia of Myths and Secrets* (Enci-



El color melocotón simboliza longevidad e inmortalidad, además de belleza y amor.

lopedia de Mitos y Secretos de la mujer), en el simbolismo taoísta la flor de melocotón representaba una virgen, mientras que el fruto representaba a una mujer madura, cuyos jugos eran esenciales para la salud de los hombres. En tu mandala, el color melocotón puede reflejar estos significados antiguos del fruto y de su flor.

En el simbolismo europeo, el melocotón también representaba a la vulva y el matrimonio. Los romanos asociaban este fruto a Venus, diosa de la belleza y del amor. Y en la Edad Media se creía que el melocotón era afrodisíaco. El color melocotón puede significar esto mismo si aparece en tu mandala.

En la mitología taoísta, se dice que el dios Yu Huang (llamado también el Emperador de Jade) y su madre, Xi Wangmu (a la que se llama también la Reina Madre del Oeste) son los custodios de los melocotones de la inmortalidad. Se representa a los miembros del séquito de Xi Wangmu con tres melocotones en la mano, y a Zhang Guo, uno de los Ocho Inmortales chinos, se le suele representar también con un melocotón. Se daba por supuesto que no bastaba con comer los melocotones de la inmortalidad para

ser inmortal. Además, había que hacer vida virtuosa, seguir régimen de alimentación vegano y practicar la meditación.

Si en tus mandalas aparece el color melocotón, puede ser indicativo de una relación sexual transformadora.

Magenta

El magenta es un color rojo amoratado oscuro que en pintura se produce añadiendo rojo al morado. El magenta se llama también fucsia, por la planta de este nombre, conocida por sus flores de color rojo amoratado. Hay quien dice que el color magenta no existe. Cuando Sir Isaac Newton hizo pasar la luz blanca por un prisma, no observó el magenta en el espectro de colores que se producían; pero cuando superpuso el extremo rojo de un espectro sobre el extremo azul de otro, vio el color magenta. Así pues, este es el único color que no existe en una sola longitud de onda. Esto nos recalca el hecho de que el color es una función de la luz, que depende del cerebro y que únicamente lo conocemos como experiencia de la mente.

El color magenta sugiere modernidad, vitalidad, inquietud y predominio de la mente.



El color magenta o fucsia es nuevo en la historia humana. El tinte magenta es sintético y se empezó a producir comercialmente en Francia en 1848. Primero se llamó «fucsina», por la planta llamada fucsia, pero poco después se le empezó a llamar magenta en recuerdo de la batalla de Magenta, en el norte de Italia, en la que los franceses vencieron a los austriacos en 1859. La gran multinacional química Ciba-Geigy surgió en un principio como empresa dedicada a la fabricación del tinte magenta.

El color magenta sugiere modernidad, vitalidad, inquietud y predominio de la mente. Representa una vivacidad que puede producir desazón a los más tímidos o retraídos. No es un color terrenal, sino que fue creado en el laboratorio. Llevar ropa de ese color, puede dar una nota marcada y atrevida que indica confianza en uno mismo, creatividad e individualismo. El magenta puede sugerir ruptura con la tradición y la negación a ceñirse a las expectativas de la sociedad, sobre todo si eres mujer.

Entre los significados positivos del magenta en tus mandalas figuran la capacidad de aprender, y la de emprender y formarse opiniones. En el lado negativo, el magenta puede significar un individualismo egocéntrico y agresivo en el que pierdes la conexión con los demás.

El color marrón se encuentra en todas partes en la naturaleza. Es el color de la corteza de los árboles, del suelo, de la piel de los animales y del cabello y la piel humanos.

Marrón

Para crear el color marrón, mezcla un color primario con su complementario. Por ejemplo, el rojo y el verde son colores complementarios, y al mezclarlos se obtiene el marrón. O bien, puedes añadir un color secundario a dos colores primarios. Por ejemplo, prueba a mezclar pintura amarilla y azul, con lo que obtendrás el verde. Si a este verde le añades el rojo, tendrás el marrón.

El color marrón, pardo o castaño, abunda en la naturaleza. Muchas tierras son de color marrón, así como también suelen serlo los pelos de los animales, las plumas de las aves, los insectos, y el cabello y la piel humanos. Este color puede ser triste y melancólico, como el de un campo desnudo o el de los árboles con hojas secas a finales del otoño. El color marrón es la tonalidad de la melancolía. Como las heces suelen ser marrones, este color se puede asociar a los excrementos y a los desechos, a lo que es natural pero se considera sucio y desagradable. Si en tus mandalas apa-



rece el color marrón, puede estar expresando baja autoestima y sensación de poca valía. Si te parece que tu vida está llena de desechos (de tiempo o dinero perdidos, de relaciones personales o de oportunidades desaprovechadas), no dudes que todavía hay esperanza. Los desechos sirven para fertilizar el terreno del que crecen cosas nuevas. Eso mismo que tienes dentro, que te parece desagradable y que has rechazado, puede ser tu tesoro.

El marrón nos recuerda a la tierra y la sencillez. Es un color sólido y de fiar. Para la Iglesia católica, el marrón era símbolo de humildad y del voto de pobreza; por eso los monjes de algunas órdenes religiosas llevaban hábito pardo, hecho de paño tosco. San Francisco de Asís eligió el hábito pardo con capucha como indumentaria propia de la orden franciscana.

En cuanto a sus asociaciones negativas, el marrón puede evocar el hampa y las guerras. Por ejemplo, el color marrón se asocia a veces a la Alemania nazi y a la Segunda Guerra Mundial.

Turquesa

Para crear el color turquesa debes mezclar el azul con el verde. Tu turquesa puede ser más verde o más azul en función de las proporciones relativas de ambos colores. Al

color turquesa se le llama también «agua-marina». En el espectro visible de los colores, la zona de transición entre el verde y el azul puede parecer azul verdosa o turquesa.

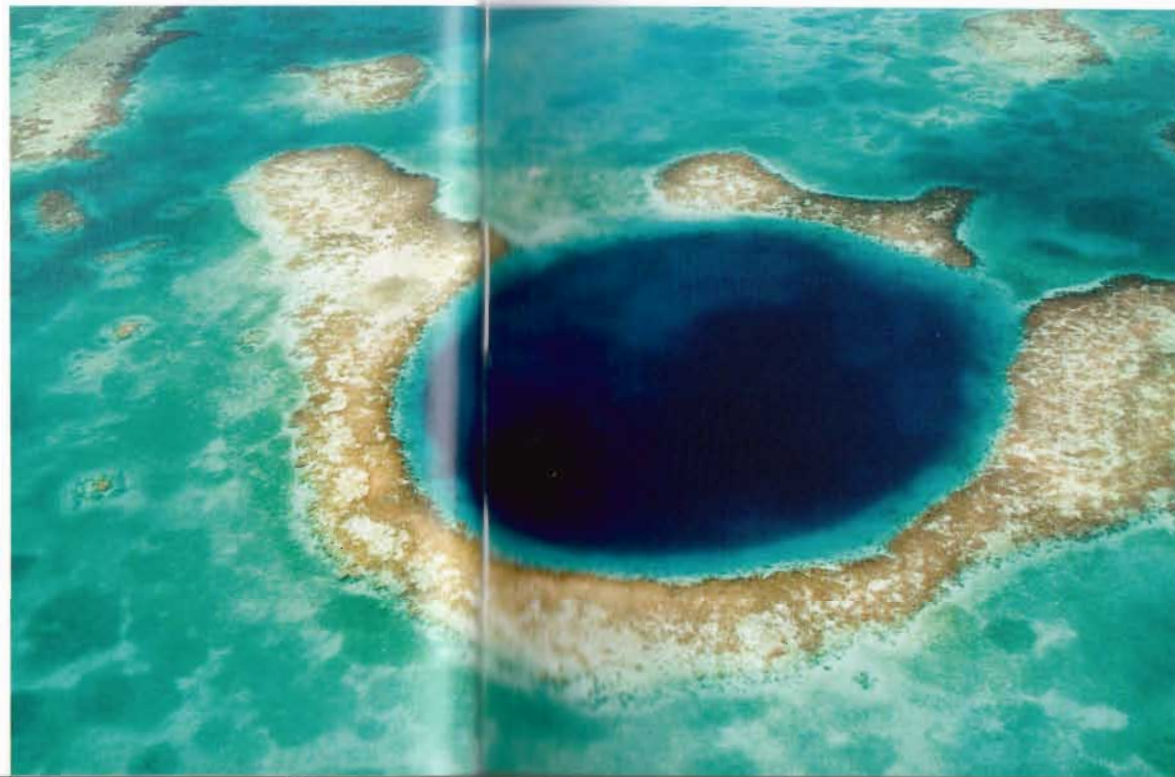
El nombre del color turquesa procede del mineral opaco, azul verdoso, llamado turquesa, que se ha valorado como piedra sagrada y talismán desde hace miles de años. La máscara funeraria de Tutankamón

tiene ricas incrustaciones de turquesas. Los antiguos persas llevaban una turquesa que les servía de amuleto contra la muerte violenta; cuando la piedra cambiaba de color, les avisaba de un peligro o de una infidelidad. En el Oriente Medio se emplea la turquesa para protegerse del mal de ojo. Y también estaba extendida la creencia de que llevar una turquesa garantizaba la prosperidad. Como piedra sanadora, la tur-

quesa favorece la asimilación de los nutrientes. Se decía que, llevándola en la brida del caballo, protegía de los accidentes y las caídas. Para los indios americanos, la turquesa era símbolo de prosperidad y de actitud positiva. Por ello, se decía que ahuyentaba a los malos espíritus.

En las oraciones y los textos del budismo tibetano, la palabra que significa «turquesa» se emplea también para desig-

El turquesa es el color de la compasión, de la sanación y de las dimensiones espirituales superiores.



nar los objetos naturales tales como los lagos, los pozos y las flores. Los tibetanos y otros pueblos del Himalaya valoran la turquesa por su poder místico, religioso y sanador. A los niños tibetanos se les da siempre una turquesa para protegerlos de las caídas.

El turquesa es el color de la compasión y de la sanación, y tanto la piedra como su color fomentan la sanación interior con su capacidad para mejorar la empatía y el afecto. Este color también está asociado con la glándula timo y el sistema inmunitario. El turquesa puede contribuir a equilibrar las personalidades demasiado polarizadas o desequilibradas. Puede ayudarte a sintonizar con una dimensión o con un orden espiritual superior. El color turquesa representa la forma de entendimiento más elevada, y facilita el dar y el recibir. También potencia la intuición y el desarrollo espiritual. Si en tus mandalas aparece el color turquesa, puede significar que tu vida espiritual y/o tus emociones necesitan que les dediques una atención bien centrada.

Gris

Llamamos grises a todos los colores intermedios entre el negro y el blanco. Son unos tonos neutros, con poco contenido de

color. Hay grises monocromos, sin el menor atisbo de color; otros tienen una dominante fría o cálida, desde matices azules o morados hasta marrones y rojos. En la naturaleza, el gris recuerda a la ceniza, a las piedras o a un cielo nublado. Las piedras tienen cualidades sagradas y mágicas en muchas culturas. En la tradición celta los círculos de piedra definen espacios sagrados, mientras que en los jardines japoneses y chinos se emplean las piedras mismas como objetos sagrados.

En los jardines japoneses hay gravilla gris que representa las olas y las corrientes de agua, y que se rastrilla para darle forma alrededor de piedras dispuestas cuidadosamente y que representan islas. Este paisaje así construido, de color gris, invita a la contemplación y acalla la mente.

El color gris que aparece en los mandalas puede simbolizar la depresión, el envejecimiento o la falta de emoción. O bien, puede indicar que has llegado a un lugar tranquilo y en paz después de mucha agitación emocional. El gris puede dar a entender también que estás reprimiendo tus emociones o que te estás sintiendo culpable por ser tú mismo de manera auténtica. En la tradición cristiana, el gris se asocia a la Cuaresma y a la penitencia. En la Edad Media, los fieles vestían con tela de saco y



se cubrían de cenizas para hacer penitencia de sus pecados. El gris se asocia también a la sabiduría que se adquiere con la vejez y a la capacidad de entender que las cosas no son ni blancas del todo ni negras del todo, sino que todo está compuesto de matices grises.

La gravilla rastrillada en un jardín zen representa los remolinos del agua y el transcurso del tiempo.

El simbolismo chino e hindú de los colores

El simbolismo de los colores se usa tanto en de los meridianos de la medicina tradicional china como en el sistema hindú de los chakras. Aplica en tus mandalas estas correspondencias para entenderte mejor y reconectar entre sí tu cuerpo, tu mente y tu espíritu.

En la medicina china tradicional, los meridianos son unos caminos por los que se desplaza por el cuerpo el *chi* o energía vital. Existen cinco caminos principales duplicados, en el lado izquierdo y en el derecho del

cuerpo. Para hacer un diagnóstico, el médico chino suele buscar un leve matiz de color que emana del rostro del paciente y que indica qué sistema de meridianos está desequilibrado.

LOS MERIDIANOS, SUS COLORES Y SUS EMOCIONES ASOCIADAS

Meridiano	Elemento	Color	Emoción	Desequilibrio
Pulmón/ Int. grueso	Metal	Blanco	Duelo	Dificultad para asimilar y soltar
Estómago/ bazo	Tierra	Amarillo	Preocupación	Mala digestión, falta de cuidados
Corazón/ Int. delgado	Fuego	Rojo	Risa excesiva, manía	Dificultad para el autoanálisis y la comunicación
Vejiga/ riñón	Agua	Añil o negro	Miedo	Falta de energía y de libido
Hígado/ vesícula biliar	Madera	Verde	Ira	Agotamiento y terquedad

LOS CHAKRAS, SUS COLORES Y SUS ENSEÑANZAS ESPIRITUALES

Chakra (y nombre sánscrito)	Ubicación	Color	Lo que rige	Enseñanza espiritual
Raíz (<i>Muladhara</i>)	Base de la columna	Rojo	Ganas de vivir, conexión con el cuerpo y con el plano físico	Cómo funcionar en el mundo material
Sacro (<i>Svadhara</i>)	Justo por debajo del ombligo	Naranja	Emociones, sexualidad	Manifestación en el mundo
Plexo solar (<i>Manipura</i>)	Entre el ombligo y las costillas	Amarillo	Poder personal, autonomía	Amor a uno mismo
Corazón (<i>Anahata</i>)	Corazón	Verde	Amor, integración mente/cuerpo y de energía masc./fem.	Amor y compasión hacia los demás, confianza
Garganta (<i>Vishuddha</i>)	Garganta	Turquesa	Comunicación y creatividad	Sinceridad
Tercer ojo (<i>Ajna</i>)	Un dedo por encima de las cejas, en el centro	Añil	Pensamiento creativo y sabiduría	Comprender la realidad y el desapego
Corona (<i>Sahasrara</i>)	Sobre la cabeza, en el centro del cráneo	Violeta	Conexión con lo divino, espiritualidad, energía universal	Vivir en el ahora, entregarse

El sistema hindú de los chakras

La palabra *chakra* significa 'rueda' en sánscrito. En el yoga se identifican siete de estas ruedas o ejes de energía, alineadas en vertical a lo largo de la columna vertebral. Los chakras se suelen representar como flores de

loto cuyos pétalos se abren a medida que se desplaza la energía espiritual y la consciencia desde la base de la columna hasta la coronilla. A cada chakra le corresponde un color, y cada uno rige una parte del cuerpo e imparte una enseñanza espiritual.

Crear un espacio sagrado para el trabajo con los mandalas

Colorear mandalas es un pasatiempo agradable, y puedes practicarlo siempre que te apetezca, incluso mientras ves la televisión. Pero obtendrás mayores beneficios del proceso de coloreado o de creación de mandalas si lo practicas con más enfoque e intención.

Una manera de aportar más intención a lo que haces es crear un espacio sagrado, un lugar que esté dedicado especialmente a tu transformación personal o espiritual. La creación de un espacio sagrado para trabajar con los mandalas te ayudará a recoger más beneficios del proceso.

¿Te atrae la idea de disponer de un espacio sagrado propio, y te interesa la posibilidad de crearlo? ¿O tienes, por algún motivo, la sensación de que no te mereces tenerlo? Si sientes vergüenza, o si te parece que no lo mereces, pregúntate a ti mismo por qué. Concede-te a ti mismo el tiempo y el lugar necesarios para reflexionar sobre tus necesidades más profundas y para desarrollarte emocional y espiritualmente mediante el tra-

Crear tu espacio sagrado propio es una manera de valorarte a ti mismo y de valorar tu necesidad de disponer de un tiempo para ti solo.



bajo con los mandalas es uno de los mejores regalos que te puedes hacer a ti mismo. El trabajo con los mandalas te ayudará a reforzar tu capacidad para amarte a ti mismo y para amar a los demás, y a quitarte de encima toda sensación de falta de valía que puedas tener.

Evocar un sentido de lo sagrado

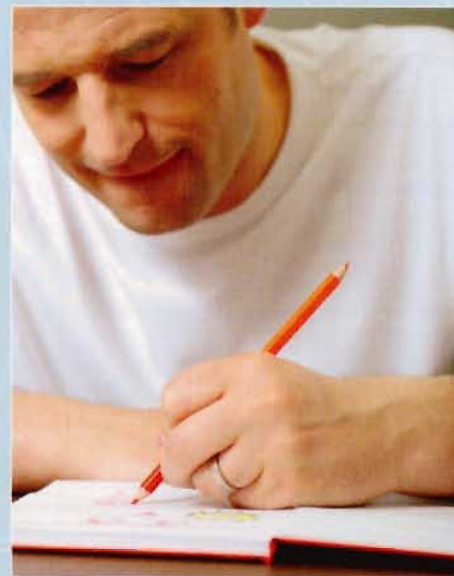
Tu espacio sagrado puede ser temporal (por ejemplo, una butaca favorita donde sentarte para colorear con tus lápices), o puede tratarse de una habitación independiente con mesa de dibujo, si estás empleando una gama más amplia de materiales artísticos. Puedes añadir también a tu espacio elementos que evoquen lo sagrado, como por ejemplo una vela, una imagen o figura de un ser divino, o un símbolo de la naturaleza,

Al dedicar un espacio sagrado al trabajo con los mandalas y llenarlo de objetos inspiradores, alimentarás tu creatividad.

como puede ser un cristal natural, una concha marina hermosa o unas flores frescas. También puedes dedicar un espacio a exponer tus mandalas terminados. Quemando incienso o haciendo sonar música de meditación podrás invocar mejor una sensación de espacio sagrado.

Cuando vayas a colorear mandalas en este espacio, lo mejor será que te organices para poder estar al menos una hora a solas y sin que te molesten. Si es posible, colorea un mandala entero en una sola sesión. Puedes dedicar más tiempo a reflexionar sobre tu mandala, o puedes guardarlo para seguir con él otro día.

Colorear mandalas para el autoconocimiento y la salud



El mandala como lugar de refugio

El diálogo interior que mantenemos constantemente en nuestra mente crea nuestras realidades. Por desgracia, para muchos de nosotros este diálogo interior suele adquirir la forma de monólogo negativo.

Por ejemplo, quizá no seas consciente de cuánto te juzgas y condenas a ti mismo (tu aspecto, tu inteligencia, la calidad de tu trabajo), ni de cómo proyectas estos juicios sobre los demás. Cuando no eres consciente de esta costumbre, en lugar de ser consciente de tu propia actitud intolerante contigo mismo, puedes imaginarte que son los demás los que te están juzgando y condenando. Resulta fácil achacar a los demás las

voces negativas de tu propia mente. El monólogo interior negativo puede teñir tu manera de ver a los demás, impidiéndote ver su belleza y sus dotes positivas. Puede tenerte encenagado en el miedo, privándote de la alegría y del placer que te corresponden por derecho propio.

Tú mismo puedes llegar a ser tu crítico más severo, exagerando tus carencias y sin ser capaz de apreciar tus puntos positivos.



Cuando coloreas un mandala, te abres al autodescubrimiento, a la sanación y a la creatividad.

den salir a relucir nuevas perspectivas y surgirse soluciones nuevas para tus problemas crónicos. Aunque sigas siendo consciente de los pensamientos negativos, estos pasarán a un segundo plano. Así, podrás verlos de manera más objetiva y sin apasionamiento. En este mundo lleno de estrés y de confusión, el mandala sirve de lugar de refugio donde puedes conectarte con una parte de ti mismo que es inmutable, constante y de fiar. El acto sencillo de colorear un mandala puede contribuir a aliviarte del estrés, tomar decisiones, resolver los conflictos con tus allegados, superar la pérdida de seres queridos y el duelo, aliviarte las adicciones y aumentar tu autoestima. El trabajo de colorear mandalas puede ayudarte a descubrir tu yo verdadero, que tal vez esté escondido tras diversas máscaras que has ido creando para agradar a tu familia o a tus amigos. También puede ayudarte a sanarte. El acto rítmico del coloreado te libera de las pautas de pensamiento acostumbradas y estrechas, y te capacita para buscar soluciones creativas para los problemas que te encuentras, y que tú mismo te has creado.

Suspender tu diálogo interior

Suspendiendo esta charla interior constante, dejando de lado los mensajes negativos, puedes descubrir un estado más amplio, con una conciencia y un conocimiento interior auténticos. Cuando coloreas mandalas, estás enfocado en la labor de colorear, y tu diálogo interior queda en suspenso temporalmente. Cuando sucede así, te abres al autodescubrimiento, a la sanación y a la creatividad. Al quedar en suspenso el diálogo negativo interior, pue-

Ejercicio Relajarte y centrarte

La práctica del coloreado de mandalas te puede inducir un estado profundo de relajación. Si te encuentras agotado y con los nervios de punta, no hay mejor medicina que pasarte una hora coloreando un mandala. El movimiento rítmico del coloreado te calmará el sistema nervioso y te tranquilizará la mente agitada.

1 Empieza buscando un lugar donde puedas estar a solas y libre de interrupciones. Si ya te has creado un espacio sagrado para colorear los mandalas (véanse páginas 94-95), tanto mejor. En caso contrario, introduce en el lugar donde estés algún elemento que simbolice la paz y la satisfacción que anhelas, como por ejemplo un símbolo religiosos, o algo tomado de la naturaleza.

2 Prepara tus materiales de colorear.

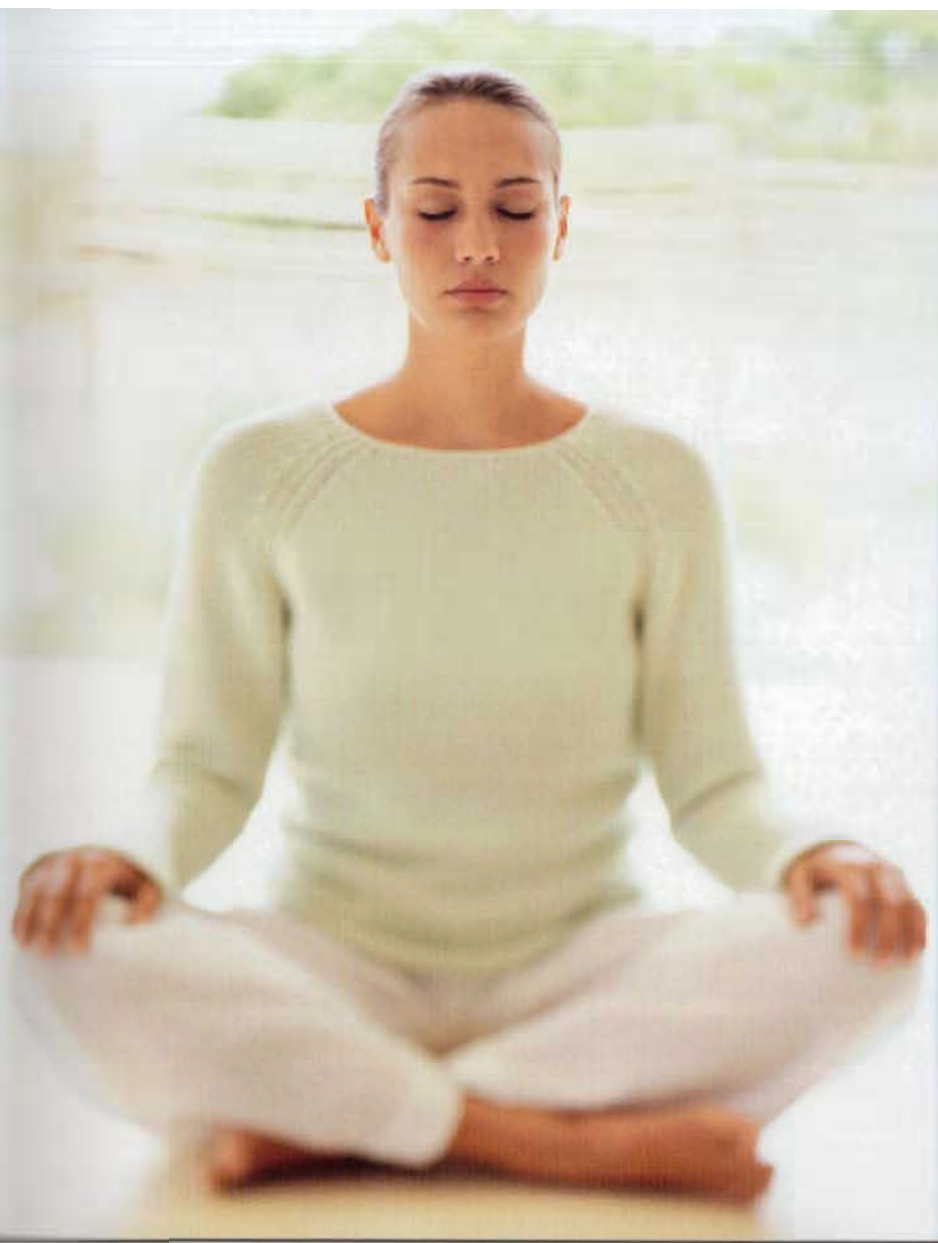
3 Elige un mandala que te inspire sensación de paz y de tranquilidad. Si tienes tiempo, haz una fotocopia ampliada. En caso contrario, coloréalo directamente sobre el libro con lápices de colores.

4 Antes de ponerte a colorear, cierra los ojos y dedica algunos minutos a respirar profundamente dirigiendo el aire hacia el abdomen. La mayoría de las personas respiramos de manera superficial, y este hábito se agudiza cuando estamos tensos y preocupados. Al respirar dirigiendo el aire hacia el abdomen puedes bajar más

el diafragma, con lo que la parte inferior de los pulmones se te llenará de aire como es debido. Una buena aportación de oxígeno a tus células y a tu cerebro puede hacer maravillas para aliviarte el estrés y la ansiedad. Relaja las partes de tu cuerpo que tengas tensas, como pueden ser el cuello y la mandíbula.

5 Cuando estés preparado, abre los ojos. Empieza a colorear el mandala que has elegido, de la manera que te parezca bien. Elige los colores que te produzcan buenas sensaciones y que te inspiren calma y serenidad.

6 Cuando hayas terminado de colorear tu mandala, observa qué colores has empleado y consulta las páginas 60-91 para conocerte un poco mejor en función de estos colores. Después, escribe en tu diario de mandalas una lista de diez modos en que puedes introducir más relajación en tu vida. Elige tres sugerencias de esta lista y comprométete a hacer esos cambios en el plazo de un mes.



Ejercicio Tomar una decisión

Cuando tengas que tomar una decisión, colorear un mandala te puede ayudar a elegir el mejor camino. Si no dejas de dar vueltas a las posibilidades, o si estás perplejo, coloreando un mandala podrás «desconectar» la mente, dejando que intervengan tu intuición y tu conocimiento más profundo.

1 Elige un mandala que te atraiga especialmente de entre la colección de mandalas (páginas 304-385). No dediques demasiado tiempo a tomar esta «decisión»; límitate a escoger alguno que te llame la atención.

2 Decide los materiales que vas a emplear para colorearlo. Si vas a colorear directamente sobre este libro, prueba con lápices de colores. Si has preparado una ampliación de tu mandala, puedes optar también por emplear pinturas, rotuladores o pasteles al óleo.

3 Búscate un espacio cómodo donde puedas estar a solas, y cálmate la mente con unos minutos de meditación concentrándote en la respiración.

4 Cuando estés preparado, abre tu diario de mandalas (véanse páginas 54-55) y pon por escrito la cuestión sobre la que quieres tomar una decisión. Deja que te surjan las emociones relacionadas con tu decisión. Quizá tengas miedo a tomar una decisión equivocada, o puede que sientas ra-

bia porque preferirías no tener que tomar una decisión.

5 Ahora ponte a colorear tu mandala. Mientras lo haces, deja que vayan y vengan libremente tus pensamientos y tus sentimientos. Puedes pensar en la decisión que quieres tomar o puedes no pensar en ello; como quieras. Da lo mismo.

6 Cuando hayas terminado tu mandala, dedica un momento a admirar tu obra. Observa los colores que has elegido, y repasa brevemente las páginas en que explicamos el significado de los colores (véanse páginas 60-91) para entender mejor tu elección de colores.

7 Por fin, dedica unos minutos a anotar en tu diario las ideas relacionadas con tu decisión que te hayan podido surgir mientras coloreabas tu mandala. Observa si han cambiado tus sentimientos acerca de la decisión que tienes que tomar, o si tienes una sensación más fuerte de «saber» lo que será más acertado para ti.



Ejercicio Resolver los conflictos con los seres queridos

Si tienes un conflicto con tu cónyuge o con tu pareja sentimental, con un padre, con un hijo o con un amigo (y si te parece que tú «tienes la razón» y que la otra persona no), colorear un mandala puede ayudarte a salir de la polarización para llegar a resolver vuestras dificultades de manera creativa.

El trabajo con un mandala te dará un espacio donde poder reflexionar sobre vuestra situación. Te ayudará a distanciarte del pensamiento defensivo rígido y a abrirte al punto de vista de tu persona querida. Este suavizamiento y este abrirte a la empatía y al entendimiento te capacitará para resolver vuestras diferencias de una manera que tenga en cuenta tanto tus necesidades como las de tu ser querido.

1 Siéntate un momento con los ojos cerrados y evoca el conflicto que tienes con esa persona querida. Dedica unos minutos a respirar dirigiendo el aliento hacia tu vientre para sentirte más centrado.

2 Elige de entre la colección de mandalas (páginas 304-385) un mandala que te atraiga, y decide los materiales que vas a emplear para colorear el mandala. Si quieres, haz una fotocopia ampliada

del mandala para poder trabajar con una variedad mayor de medios artísticos.

3 Empieza a colorear tu mandala. Mientras trabajas, imagínate el conflicto desde el punto de vista de la persona querida. Imagínate lo que siente y piensa esa persona acerca de la cuestión. Procura generar compasión hacia ti mismo y hacia la persona querida al mismo tiempo. Resolver un conflicto no consiste en salir vencedor de una discusión, sino en encontrar el modo de satisfacer las necesidades de cada persona.

4 Cuando hayas terminado tu mandala, escribe en tu diario de mandalas las ideas que hayas tenido. En algunas ocasiones basta con hacerse cargo del punto de vista de la persona querida para que se produzca un cambio en el flujo de energía entre los dos. Comparte con la otra persona lo que hayas descubierto, para que podáis resolver mejor vuestras diferencias.



Ejercicio Dejar las adicciones

La palabra «adicción» te puede hacer pensar en el alcohol o en las drogas, y es posible que padezcas una adicción de este tipo. Pero existen otras adicciones que en muchos casos ni siquiera se reconocen. Por ejemplo, puedes tener adicción a determinados alimentos, como son los helados o los dulces, que te hacen daño si abusas de ellos. O puedes ser adicto a Internet, con la consecuencia de que descuidas tu trabajo y tus relaciones personales. O quizá seas adicto al sexo, o a la pornografía. Toda actividad compulsiva puede ser una adicción. Este ejercicio te ayudará a curarte de tus adicciones, sean del tipo que sean.

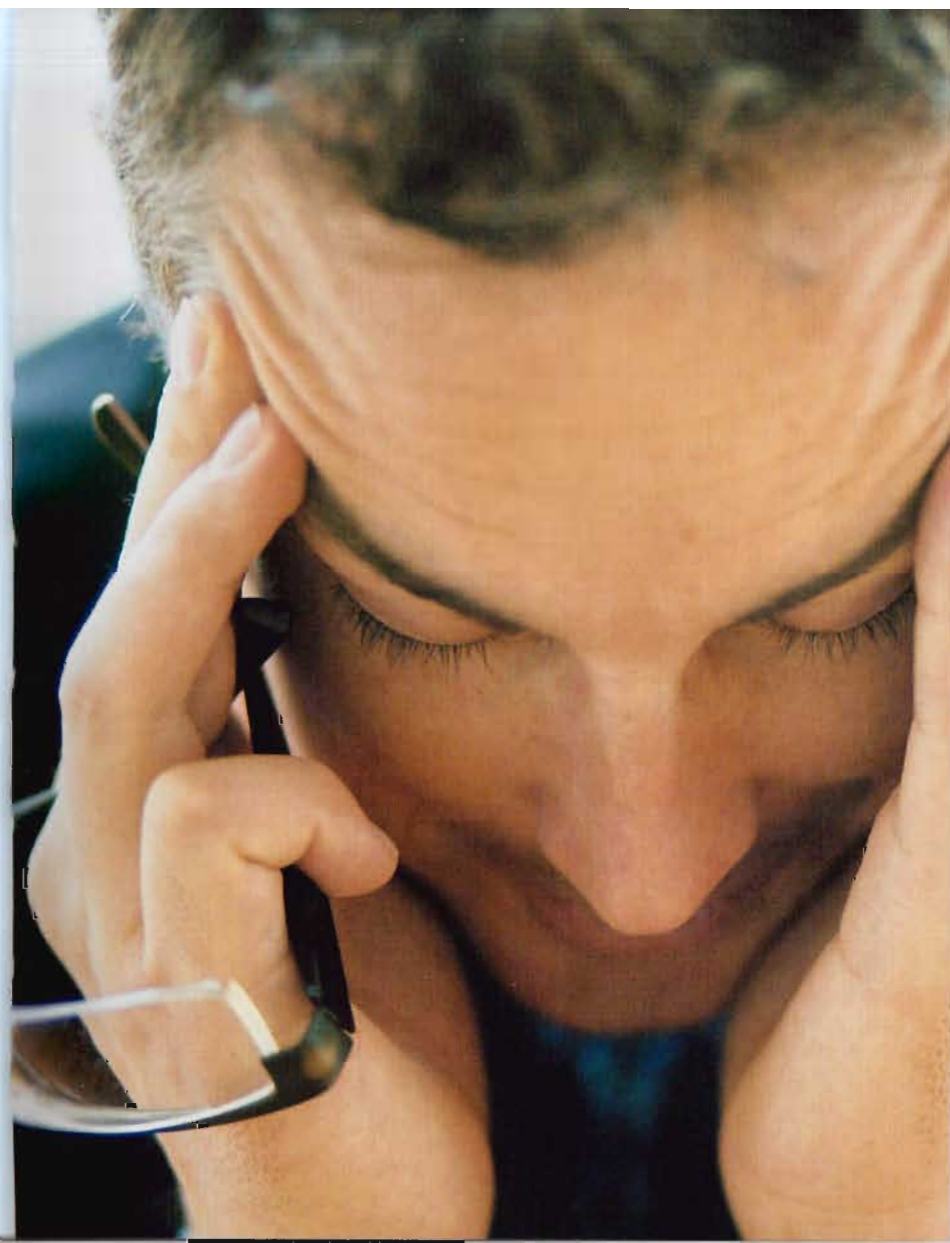
1 Búscate un lugar donde puedas estar a solas y sin que te distraigan. Pasa unos minutos sentado en silencio y respira hondo para relajarte. Cuando estés preparado, escribe en tu diario de mandalas cómo te perjudica a ti y a tus seres queridos esa adicción.

2 Elige entre la colección de mandalas (páginas 304-385) un mandala que te diga algo, y decide los materiales artísticos que vas a emplear para colorearlo.

3 Cuando estés preparado, empieza a colorear el mandala. Mientras trabajas, reconoce tu adicción, pero generando al mismo tiempo un sentimiento de amor y de compasión hacia ti mismo. El amor es el deseo de felicidad; la compasión es el deseo de estar libre de sufrimientos.

4 Mientras coloreas el mandala, reflexiona sobre el origen de tu adicción. ¿Qué dolor o qué lesión intentas anestesiarte con ella? Puede que sufrieras malos tratos durante tu infancia, o que tengas una serie de miedos que no te atreves a afrontar.

5 Cuando hayas terminado de colorear tu mandala, reconócele a ti mismo tu valor por estar afrontando este problema difícil. Dedicar algunos minutos a anotar en tu diario lo que hayas podido descubrir acerca de tu adicción. Escribe también una cosa que podrías hacer para superar esta adicción. Por ejemplo, puedes comprometerte a leer un libro de autoayuda que trate de tu adicción, o a participar en un grupo de apoyo, o a consultar a un asesor.



Ejercicio Superar el duelo

La vida es efímera, y el duelo es una reacción ante las pérdidas de seres queridos que sufriremos de manera inevitable a lo largo de nuestra vida. Pero el duelo también puede surgir ante cualquier pérdida, por ejemplo cuando nos divorciamos, perdemos un trabajo o rompemos con un compañero sentimental, o ante la muerte de un animal de compañía. Las mujeres suelen tener sentimientos de duelo tras un aborto involuntario. Podemos sentir duelo también cuando nos diagnostican enfermedades graves.

El duelo nunca es inadecuado, pues las pérdidas forman parte de nuestra condición humana. Si nos consentimos a nosotros mismos reconocer y sentir nuestra pérdida y nuestra tristeza, entonces nuestro dolor se irá reduciendo con el tiempo a medida que avancemos y asumamos nuestra vida presente.

1 Busca un lugar donde puedas estar a solas y libre de distracciones. Pasa unos minutos sentado en silencio, y respira hondo para relajarte y calmarte. Cuando consideres que estás preparado, escribe en tu diario de mandalas acerca de la pérdida que sientes. Puedes sentir duelo por la pérdida de un ser querido, o aunque sólo sea por haber perdido un objeto que significaba mucho para ti. No es malo en absoluto que sientas lo que estás sintiendo.

2 Elige un mandala adecuado de la colección de mandalas (páginas 304-385) y piensa qué materiales emplearás para colorearlo.

3 Cuando estés preparado, empieza a colorear tu mandala. Mientras trabajas, deja que te venga a la mente la pérdida por la que sientes duelo. Deja que vayan y vengan tus pensamientos mientras colorea las diversas partes del mandala.

4 Observa los colores que eliges y la belleza del mandala que va surgiendo como fruto de tu trabajo. A partir de tu duelo y de tu pérdida estás haciendo nacer una obra de arte.

5 Cuando hayas completado tu mandala, reconoce el valor que has tenido al afrontar tu duelo y tu pérdidas. Dedicar algunos minutos a escribir en tu diario tus sentimientos y lo que has descubierto.



Ejercicio Sanarte en la enfermedad

Los mandalas son unos instrumentos sanadores poderosos. Colorear mandalas puede potenciar tu sistema inmunitario, reducirte el estrés, combatir la depresión, reducir el dolor, bajarte la tensión arterial y estimular la producción de melatonina, hormona que puede desacelerar el envejecimiento y facilitar el sueño. Si tienes una enfermedad, el trabajo de colorear mandalas puede facilitar a tu cuerpo la sanación.

Los mandalas, gracias a su eficacia, han sido aceptados por la medicina oficial. En Estados Unidos, el Centro Oncológico Irvin, de la Universidad de California, y el Centro de Oncología de la Universidad de Pensilvania, están ofreciendo talleres de mandalas a los pacientes que han sobrevivido al cáncer.

1 Busca un lugar donde puedas estar a solas y sin distracciones. Pasa unos minutos sentado en silencio y respira profundamente para relajarte y calmarte. Cuando estés preparado, escribe en tu diario de mandalas acerca de tu enfermedad y de tu deseo de sanarte. Redacta un párrafo o dos describiendo cómo serías si estuvieras completamente curado.

2 Elige un mandala de entre los que aparecen en la colección de mandalas (páginas 304-385), y decide qué materiales quieres emplear para colorearlo.

3 Cuando estés preparado, empieza a colorear el mandala. Mientras trabajas, reconoce tu enfermedad, pero piensa también en la transitoriedad de las cosas y en la capacidad inmensa que tiene el cuerpo para sanarse.

4 Sigue coloreando y, mientras lo haces, expresa tu agradecimiento hacia todas las personas que te están ayudando en tu enfermedad. Ten presentes a tus familiares, amigos, vecinos, médicos, enfermeras y enfermeros, practicantes de la medicina alternativa y consejeros, e incluso a tus asesores religiosos. Siente que te rodean con energía amorosa y sanadora.

5 Cuando hayas completado tu mandala, observa los colores que has elegido. Consulta las páginas en que hablamos de los colores (páginas 60-91) para conocerte un poco mejor. Deja expuesto tu mandala donde puedas verlo todos los días, para que te recuerde la sabiduría del cuerpo y el poder sanador del universo.



Ejercicio Hacer realidad tus deseos

Si quieres hacer que se cumplan tus deseos, tienes que empezar por encontrarte plenamente presente en el momento. El trabajo de colorear mandalas te ayudará a mantenerte presente y centrado. Cuando plantees que se cumpla un deseo, ha de tratarse de algo que quieras para ti. No pretendas forzar a otra persona a que sea o haga algo por ti, pues eso sería un acto de agresión. Expresa de manera concreta lo que quieres comprar o tener. Por ejemplo, céntrate en conseguir un coche nuevo o en liquidar tus deudas. Por último, y por encima de todo, asegúrate de que lo que quieres es lo más conveniente para ti mismo y para el bien general de todos.

1 Busca un lugar donde puedas estar a solas y sin distracciones. Pasa unos minutos sentado en silencio y respira hondo para relajarte y calmarte. Cuando estés preparado, escribe en tu diario de mandalas acerca de lo que quieres manifestar. Exponlo con la mayor claridad posible, sin olvidar por qué lo quieres y lo deseas. Decide si es conveniente para ti mismo y para el bien de todos.

2 Elige un mandala de entre los que aparecen en la colección de mandalas (páginas 304-385), y decide qué materiales emplearás para colorearlo.

3 Empieza a colorear tu mandala. Mientras trabajas, visualiza con detalle lo que deseas. Siéntete y contéplate a ti mismo como si lo tuvieras ya.

4 Mientras coloreas, presta atención a cualquier resistencia o sentimiento de culpa o de poca valía por tu parte. Hazte saber a ti mismo que te mereces alcanzar cualquier sueño, meta u objetivo que desees. Si sientes que antes de tener lo que deseas te hace falta amor, aceptación o el permiso de los demás, sustituye estos sentimientos por el amor a ti mismo.

5 Cuando hayas completado tu mandala, déjalo expuesto en un lugar donde lo puedas ver a diario. Cuando contemples tu mandala, visualiza lo que quieres que se haga realidad.



Ejercicio Descubrir tu vocación

La palabra «vocación» procede del verbo latino *vocare*, que significa 'llamar'. Con independencia de si eres joven o de edad madura o de si te falta poco para jubilarte, nunca es tarde para descubrir tu vocación verdadera. Es normal tardar muchos años en descubrir tu vocación o en empezar a seguirla. Lo importante es que la sigas sin dejarte desviar por dedicarte a un trabajo poco interesante pero bien pagado, o por intentar hacer realidad un sueño de tus padres. Colorear mandalas te puede ayudar a explorar tu vocación, el trabajo que se ciñe mejor a tu yo auténtico.

1 Busca un lugar donde puedas estar a solas y sin distracciones. Pasa unos minutos sentado en silencio y respira hondo para relajarte.

2 Elige un mandala de los que aparecen en la colección de mandalas (páginas 304-385) y decide qué materiales emplearás para colorearlo.

3 El miedo a explorar tu verdadera vocación puede impedirti llegar a descubrirla. Por ejemplo, puedes tener miedo a acabar pobre. Deja que salgan a la luz estos supuestos pesimistas y pídeles amablemente que dejen de estorbar. Cuando empiezas a colorear, invita a la verdad a entrar en tu vida para poder empezar a perseguir tus sueños.

4 Te puede resultar difícil imaginarte a ti mismo realizando la profesión que te gusta. Mientras co-

loreas, ábrete a los modos de unir entre sí los dos mundos, el de tu pasión y el de ganarte la vida. Sé consciente de que, si escuchas a tu yo interior y si sigues lo que te gusta de verdad, la vida evolucionará de manera natural.

5 El conocimiento verdadero procede en realidad de la experiencia, más que de la actividad intelectual. Si no sabes ni siquiera por dónde empezar, mientras coloreas tu mandala deja que te surjan ideas a partir de las experiencias que ya has tenido en el mundo del trabajo. De este modo ya te harás una idea bastante clara de qué es lo que te hace feliz y qué es lo que no.

6 Cuando hayas terminado tu mandala, escribe en tu diario de mandalas lo que has descubierto sobre tu verdadera vocación.



Ejercicio Reforzar tu autoestima

¿Hasta qué punto te respetas a ti mismo? ¿Te aprecias y te valoras a ti mismo todos los días? ¿O te desprecias a cada paso, potenciando tu sensación de poca valía o tu poca autoestima? ¿De qué modo afecta a tu conducta esta actitud negativa tuya para contigo mismo? Cuando tienes poca autoestima, puedes hacer cosas que te hacen daño. Por ejemplo, puedes comer demasiado y descuidar tu salud. O quizá te estés perjudicando llegando tarde al trabajo.

1 Busca un lugar donde puedas estar solo y sin distracciones. Pasa unos minutos sentado en silencio y respirando hondo. Cuando estés preparado, escribe en tu diario de mandalas cómo te sientes contigo mismo. Si tienes la autoestima baja, es fundamental que lo reconozcas. Sólo así podrás abordar tu falta de amor y de consideración para contigo mismo.

2 Elige un mandala de los que aparecen en la colección de mandalas (páginas 304-385) y decide qué materiales emplearás para colorearlo.

3 Cuando estés preparado, empieza a colorear tu mandala. Mientras trabajas, genera un sentimiento de amor y de compasión hacia ti mismo. Dite a ti mismo que, tal como eres, eres digno de recibir amor y compasión.

4 Sigue coloreando y, mientras tanto, piensa en tres cualidades positivas que poseas. Por ejemplo, puede que seas buen padre, o puede que sepas escuchar a la gente, o tal vez seas buen cocinero. Piensa en cómo se manifiestan en ti estas cualidades y en cómo las aprovechas para ayudarte a ti mismo y a los que te rodean.

5 Cuando hayas terminado tu mandala, escribe en él tus tres cualidades positivas. Cuando veas tu mandala, este te recordará que tu vida tiene un valor enorme y que tienes muchos dones que puedes ofrecer al mundo.



Ejercicio Aliviarte la depresión

Si sufres depresión, puede que seas perfeccionista. Si te exiges demasiado a ti mismo y después no estás a la altura de tus expectativas poco realistas, puedes provocarte ataques de odio a ti mismo y de depresión. Colorear mandalas induce una sensación profunda de calma y de bienestar, antídoto excelente para el pensamiento negativo que acompaña a la depresión. Date permiso a ti mismo para relajarte durante una hora más o menos.

Lo hermoso de este ejercicio es que para colorear no hace falta ser perfecto. Cuando colorea un mandala, no puedes equivocarte. La forma circular acogedora del mandala te sirve de lugar de refugio hasta que puedas volver al equilibrio y a la integridad.

1 Busca un rato que puedas pasar a solas en un espacio relajador y cómodo. Siéntate en silencio unos minutos y respira hondo para relajarte y calmarte. Cuando estés preparado, escribe en tu diario de mandalas acerca de tu depresión. Describe cómo te sientes y anota todas las actitudes negativas que puedas tener contra ti mismo, sobre todo la sensación de haber «fallado» de alguna manera.

2 Elige un mandala de los que aparecen en la colección de mandalas (páginas 304-385) y decide

qué materiales emplearás para colorearlo. Si quieres, puedes encender una vela o dos.

3 Pon música de fondo u escúchala con auriculares. Elige una música que te resulte tranquilizadora. Mientras colorea el mandala, acuérdate de respirar hondo hacia tu vientre. Con este ejercicio estás concediendo a tu mente y a tu cuerpo un descanso que les hacía mucha falta. Limitate a escuchar música hermosa y a colorear el mandala. No hay una manera correcta ni una manera equivocada de colorearlo; no hay colores correctos ni equivocados. El acto de colorearlo es sanador en sí mismo y por sí mismo.

4 Cuando hayas completado tu mandala, elabora una lista de diez de tus cualidades más positivas, y observa cómo te ha hecho sentirte el trabajo de colorear este mandala mientras escuchabas música.



Ejercicio Dejar de fumar

El hábito de fumar es muy difícil de dejar. Los expertos dicen que dejar de fumar puede ser tan difícil como dejar la heroína. De modo que si has decidido dejar el tabaco, ¡enhorabuena! Eres valiente. Es posible que sufras un síndrome de abstinencia significativo, acompañado de sensaciones de irritabilidad y de ansiedad.

Procura que tu médico te recete una ayuda, como los parches o los chicles de nicotina, o asiste a un grupo de apoyo para que te ayuden a superar la parte más difícil. Colorear mandalas puede ser una herramienta más de las que te ayudarán a calmar los nervios mientras dejas el hábito del tabaco. Cuando sientes la tentación de encender un cigarrillo, tener en la mano un lápiz y colorear con él es una gran actividad alternativa.

Cuando colorea mandalas como ayuda para dejar de fumar, lo mejor será que lo hagas directamente sobre este libro. Es lo bastante pequeño como para que lo lleves encima de una parte a otra dentro de tu casa o en el jardín, junto con un juego de lápices de colores. Hasta puedes llevarte el libro y los lápices al trabajo, para usarlo en los ratos de descanso o en la hora de la comida.

Cuando colorea mandalas como ayuda para dejar de fumar, no dudes en ver la te-

levisión, hablar con tu familia, ir en autobús o charlar por teléfono al mismo tiempo. Lo importante es que dispongas de algo constructivo y sanador que puedas hacer cuando quieras fumar y cuando empiecen a dominarte los síntomas de la abstinencia.

Mientras colorea tu mandala, límitate a disfrutar de la actividad rítmica de colorear y de la belleza de la forma que va surgiendo. El objetivo es que tengas la mano ocupada y en movimiento. El sustituir tu deseo de tener en la mano un cigarrillo por la actividad de colorear con un lápiz te ayudará a dejar los hábitos y los ritos del tabaco, tales como el de encender un cigarrillo después de comer, que son factores desencadenantes muy poderosos del deseo de fumar.



Ejercicio Perder peso

Lamento tener que decirlo, pero colorear mandalas no adelgaza. Para perder peso es preciso combinar una dieta sana con el ejercicio diario. Lo que sí puede aportarte el trabajo de colorear mandalas es apoyo emocional.

1 La obesidad está en aumento en casi todo el mundo industrializado, donde los supermercados y los restaurantes están llenos de alimentos que contienen combinaciones muy adictivas de azúcar, sal y grasas. Dicho de otro modo, tienes que luchar contra las circunstancias. Hace falta un esfuerzo para des acostumbrarse a las hamburguesas de los restaurantes de comida rápida, tan adictivas, para comer pan integral, legumbres, verduras y fruta, además de proteínas no grasas de alta calidad. Colorear mandalas te puede ayudar a conservar la calma y el enfoque mientras haces este cambio a una dieta y a un peso sanos, un paso difícil pero que te cambiará la vida.

1 Elige un rato, a última hora del día, en que puedas estar a solas. Pasa unos minutos sentado en silencio y respira hondo para relajarte y calmarte. Cuando estés preparado, apunta en tu diario de mandalas lo que pesas, lo que has comido hoy, si has hecho ejercicio durante el día y cuánto. Describe también cómo te sientes emocionalmente y

anota si has seguido tu nuevo régimen de comidas y de ejercicio. No te juzgues ni te condenes a ti mismo.

2 Elige un mandala de los que aparecen en la colección de mandalas (páginas 304-385) y decide los materiales que quieres emplear para colorearlo.

3 Mientras colorea el mandala, acuérdate en primer lugar de respirar hondo dirigiendo el aire hacia tu vientre, y después siente que habitas en todo tu cuerpo, desde la punta de los pies hasta la coronilla. Si has cumplido bien durante el día en tu labor de perder peso, felicítate. Si has tenido mal día, si has comido alimentos poco sanos o si has ganado peso, no te preocupes. Genera un sentimiento de amor hacia ti mismo tal como eres y tal como estás hoy. Toma la resolución de cuidarte mejor mañana.

4 Cuando hayas terminado de colorear tu mandala, escribe al margen, a pluma o bolígrafo, un mensaje de ánimo dirigido a ti mismo.



Ejercicio Superar un divorcio

Para algunas parejas, el divorcio es una opción deseada por ambos, y el matrimonio se disuelve sin acritud. Pero la mayoría de los divorcios son una experiencia difícil, dolorosa, incluso devastadora. Hasta si el matrimonio marchaba mal, ponerle fin puede resultar traumático, sobre todo si tú eres la persona a la que han abandonado por otra. Y si hay hijos menores, tendréis que seguir relacionándoos para cuidar de ellos. Colorear mandalas te puede ayudar a resolver tus emociones.

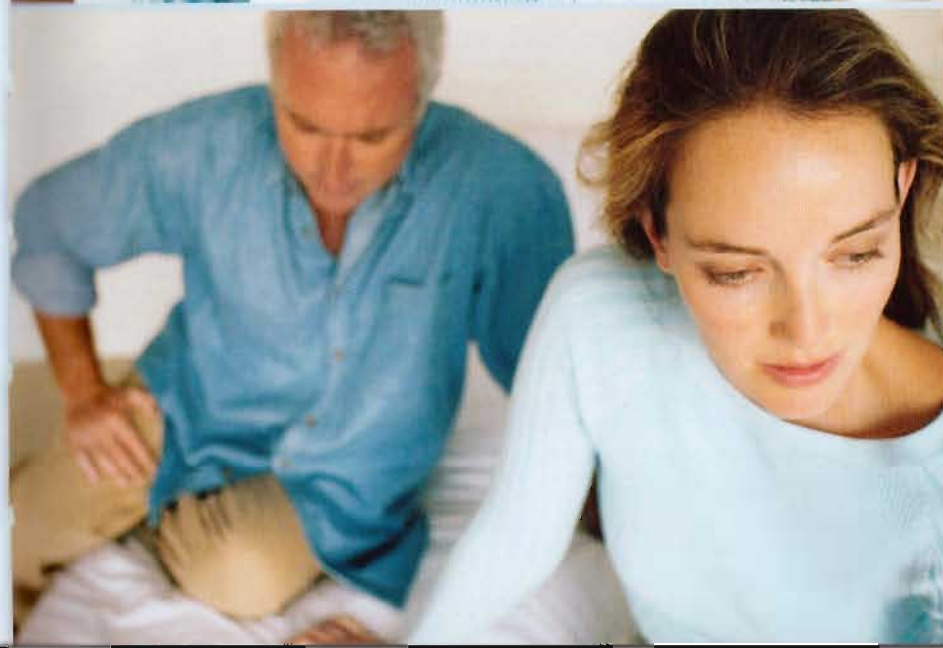
1 Elige un rato en el que puedas estar a solas. Pasa unos minutos sentado en silencio, y respira hondo para relajarte y calmarte. Cuando estés preparado, escribe en tu diario de mandalas los sentimientos que tienes ahora sobre tu divorcio. Es lo mismo que tu divorcio se esté tramitando, que haya sucedido hace poco o que tuviera lugar hace bastantes años. El divorcio, más que un suceso, es un proceso.

2 Elige un mandala de los que aparecen en la colección de mandalas (páginas 304-385) y decide los materiales que emplearás para colorearlo.

3 Mientras colorea tu mandala, presta atención, más que a tus pensamientos, a tus emociones acerca de la pérdida de tu relación de pareja. Si estás triste, deja salir la tristeza. Si estás enfadado, no es malo que lo reconozcas. Quizá tengas

miedo al futuro y temas que no encontrarás otra pareja. En vez de perderte en conversaciones imaginarias cargadas de ira, deja fluir los sentimientos, sin más, mientras colorea. Observa si evolucionan a medida que vas coloreando tu mandala.

4 Cuando hayas terminado de colorearlo, cierra los ojos y respira hondo durante unos minutos. Concéntrate en tu respiración, más que en tus pensamientos y emociones. Imagina que tus pensamientos y emociones son como nubarrones que pasan y se pierden a lo lejos.



Ejercicio Considerar la generosidad

¿Qué es exactamente la generosidad? El Buda describió tres clases de generosidad. La primera es dar cosas materiales, tales como dinero, alimentos o ropa. La segunda es dar ánimo a los que están angustiados. Por ejemplo, si a un amigo le diagnostican una enfermedad grave, tú haces lo que puedes por aliviarle los temores y ayudarlo a afrontarlo. La tercera clase de generosidad es la de enseñar, así como transmitir, los conocimientos y la sabiduría espirituales.

1 Elige de la colección de mandalas (páginas 304-385) uno que te gustaría colorear, y busca un lugar para estar solo y sin molestias. Dedicar unos momentos, sentado, a concentrarte.

2 Empieza a colorear por el borde exterior de tu mandala, para ir adentrándote en él poco a poco. Cuando empieces a colorear, piensa en tu actitud respecto a dar. ¿Te produce tensión dar o te parece que es un coste económico excesivo? ¿Te encantan las ocasiones de dar regalos a los demás, tales como los cumpleaños y fiestas? Mientras colorea, piensa en qué punto te encuentras entre esos dos extremos.

3 Sigue coloreando, y deja que te salga a relucir cualquier dolor sobre regalos del pasado. Puede que alguien te rechazara un regalo que le hiciste, o que te avergonzases porque no tenías dinero para hacer regalos. Evoca también los recuerdos alegres que puedas tener de hacer regalos.

4 Mientras avanzas hacia el interior del mandala, piensa en lo que tienes y puedes dar a los demás, además de regalos materiales o de dinero. El mero hecho de escuchar a un amigo puede ser un regalo. Aliviar el miedo es una forma de generosidad. Dar tu tiempo y tu compañía vale más que un regalo material.

5 Después, cuando te aproximes al centro del mandala, considera tus conocimientos y tu sabiduría. ¿Conoces a alguna persona joven que necesite de tu orientación y tus enseñanzas? O bien, ¿existe un grupo o una organización a la que te parezca que pudiera servir tu experiencia? ¿Estás dispuesto a regalar tus conocimientos y tu sabiduría?

6 Cuando hayas completado tu mandala, escribe en tu diario de mandalas sobre el papel que des empeña en tu vida la generosidad.



Ejercicio Integrar tu vida

La vida moderna te exige desempeñar muchos papeles distintos: de padre o madre, de cónyuge o miembro de la pareja, de miembro de un grupo religioso, de tío o tía, de profesional. Por ello, puedes sentirte fragmentado y dividido, porque tus energías deben dispersarse en muchas direcciones. Te puede parecer que eres una persona distinta en función de cada situación, en vez de un ser humano completo e integrado. El mandala puede ayudarte a reunir todas las «partes» de tu vida y a asentarte en tu yo verdadero. Aunque te pongas muchos trajes distintos, el trabajo con los mandalas te podrá ayudar a integrar tus papeles y tus diversas cualidades personales.

1 Elige en la colección de mandalas (páginas 304-385) uno cuyo diseño sea complicado. Búscate un lugar donde puedas estar a solas y libre de molestias.

2 Escribe en tu diario de mandalas una lista de los muchos papeles que representas en la vida; por ejemplo, los de cónyuge, padre, hermano, empleado, maestro, consejero o amigo. Después, haz una lista de tus cualidades positivas y negativas; por ejemplo, creativo, egoísta, eficiente, emotivo, cariñoso, leal e impaciente.

3 Empieza a colorear el mandala por donde quieras, empleando todos los medios, colores y matices que quieras. Mientras coloreas, consulta tus listas. Sitúa mentalmente tus diversos papeles y aspectos en las partes del mandala que quieras, y co-

loréalos después con los colores y matices que te parezcan adecuados.

4 Mientras coloreas, observa cómo se fusionan tus diversos roles y cualidades para formar un único diseño hermoso.

5 Cuando hayas completado tu mandala, dedica unos momentos a reflexionar sobre tus diversos papeles sociales y cualidades. Observa que ahora forman parte de un esquema coherente y que están integrados en la belleza del mandala.

6 Consulta las páginas de este libro que tratan de los colores (páginas 60-91) para entender mejor el sentido de los colores que has empleado. Por último, escribe algo en tu diario acerca del modo de integrar mejor tu vida.



Ejercicio Habitar tu cuerpo

La mayoría de nosotros sólo vivimos del cuello para arriba. Sólo de vez en cuando «sentimos» nuestros cuerpos, cuando debemos prestar atención al movimiento o a nuestra postura. Por ejemplo, en una clase de yoga prestamos atención a nuestra postura y equilibrio. Pero habitar el cuerpo de verdad es otra cosa distinta. La mayoría de las personas de los pueblos indígenas tienen plena conciencia de su cuerpo y, al mismo tiempo, del mundo que nos rodea. Pero en las culturas urbanas modernas damos mucha más importancia a la actividad mental y perdemos el contacto con nuestros cuerpos y con nuestro entorno.

1 Para empezar, elige un mandala para colorear de la colección de mandalas (páginas 304-385). Después, busca un rato y un lugar donde puedas estar a solas y libre de molestias.

2 Dedica unos minutos a respirar hondo dirigiendo el aire hacia el vientre al inspirar. Espira despacio y repite el proceso.

3 Empieza a colorear tu mandala. Mientras trabajas, empieza por respirar dirigiendo el aire hacia tus pies al inspirar. Procura mantenerte consciente de tus pies y, al mismo tiempo, de la sensación del coloreado. Al principio puedes tener la impresión de estar alternando entre una cosa y otra, pero procura mantener la conciencia de tu mandala y de tus pies al mismo tiempo.

4 Mientras continúas coloreando el mandala, dirige tu atención sucesivamente a tus piernas, a tus rodillas y al resto de tu cuerpo, parte a parte. Dirige luego la respiración hacia cada una de las partes de tu cuerpo, a la vez que sigues coloreando. Procura mantener la conciencia de las partes con las que ya has trabajado al ir pasando a otras nuevas de tu cuerpo. Mantente consciente al mismo tiempo del mandala y de la sensación del coloreado.

5 Cuando hayas terminado de colorear el mandala, dedica algunos minutos a meditar sobre la sensación que te produce habitar tu cuerpo, a la vez que disfrutas de tu mandala completo. Procura traer esta conciencia a tu vida cotidiana con regularidad.



Ejercicio Perdonarte a ti y a los demás

El perdón es un proceso que emprendes cuando optas por sanarte. No consiste en negar, ni en minimizar, ni en justificar lo que te han hecho otros ni el dolor que has sufrido. Tampoco minimiza ni justifica lo que has hecho tú a otros... o a ti mismo. El perdón te incita a darte cuenta de que los hechos que desencadenaron esos sentimientos corresponden al pasado. Te estás haciendo daño al mantener vivos el dolor y la vergüenza antiguos. El perdón trae consigo sentimientos de bienestar y de liberación.

1 Para empezar, elige un mandala para colorear de la colección de mandalas (páginas 304-385). Después, busca un rato y un lugar donde puedas estar a solas y libre de interrupciones.

2 Empieza a colorear e imagínate que sueltas tu resentimiento y tu ira por los dolores antiguos, como si te quitaras de encima un saco muy pesado. A medida que trabajas en cada sección del mandala, imagínate que se va aligerando tu carga de ira y de resentimiento. Considera que ya no necesitas tu ira ni tu resentimiento como arma para castigar a otros ni como escudo para protegerte de los demás.

3 Mientras sigues coloreando, considera que la persona que te hizo daño es igual que tú, en el sentido de que quiere ser feliz y evitarse sufrimientos.

Suelta mentalmente tu identidad de víctima y acéptate como artista. Observa cómo el hecho de refugiarte en tu ira te ha impedido gozar de la alegría y de la sanación.

4 Si te es posible, genera un sentimiento de compasión hacia la persona que te hizo daño. Si sientes vergüenza por tu propia conducta pasada, genera también un sentimiento de amor y de compasión hacia ti mismo.

5 Cuando hayas terminado de colorear tu mandala, escribe en tu diario de mandalas una carta a la persona que te hizo daño, perdonándola por haberte causado ese daño. Después, escríbete una carta a ti mismo en la que declares que te perdonas a ti mismo cualquier cosa de la que estés avergonzado.



Ejercicio Reflexionar sobre la transitoriedad de las cosas

Todo lo que existe en el universo, incluido tú, se encuentra en un estado continuo de transformación. Si reconoces que todas las cosas y todas las vivencias, todas las personas y todas las relaciones personales son efímeras, puedes tomarte sus fluctuaciones con tranquilidad. El hecho de ver que el cambio es inevitable te ayuda a dejar de aferrarte al modo en que son las cosas, o a dejar de resistirte al cambio inevitable.

1 Elige en la colección de mandalas (páginas 304-385) un mandala que te gustaría colorear.

2 Cuando empieces a colorear, reconoce que tu vida terminará algún día. Reconocer la transitoriedad, sobre todo la tuya propia, te puede ayudar a revisar con atención tus prioridades y tus valores. Abrirte de manera honda y profunda al nivel ordinario de la transitoriedad puede aportarte una sabiduría enorme. Piensa qué es lo más importante para ti, y si estás viviendo tu vida en línea con tus valores principales y con tus prioridades más elevadas.

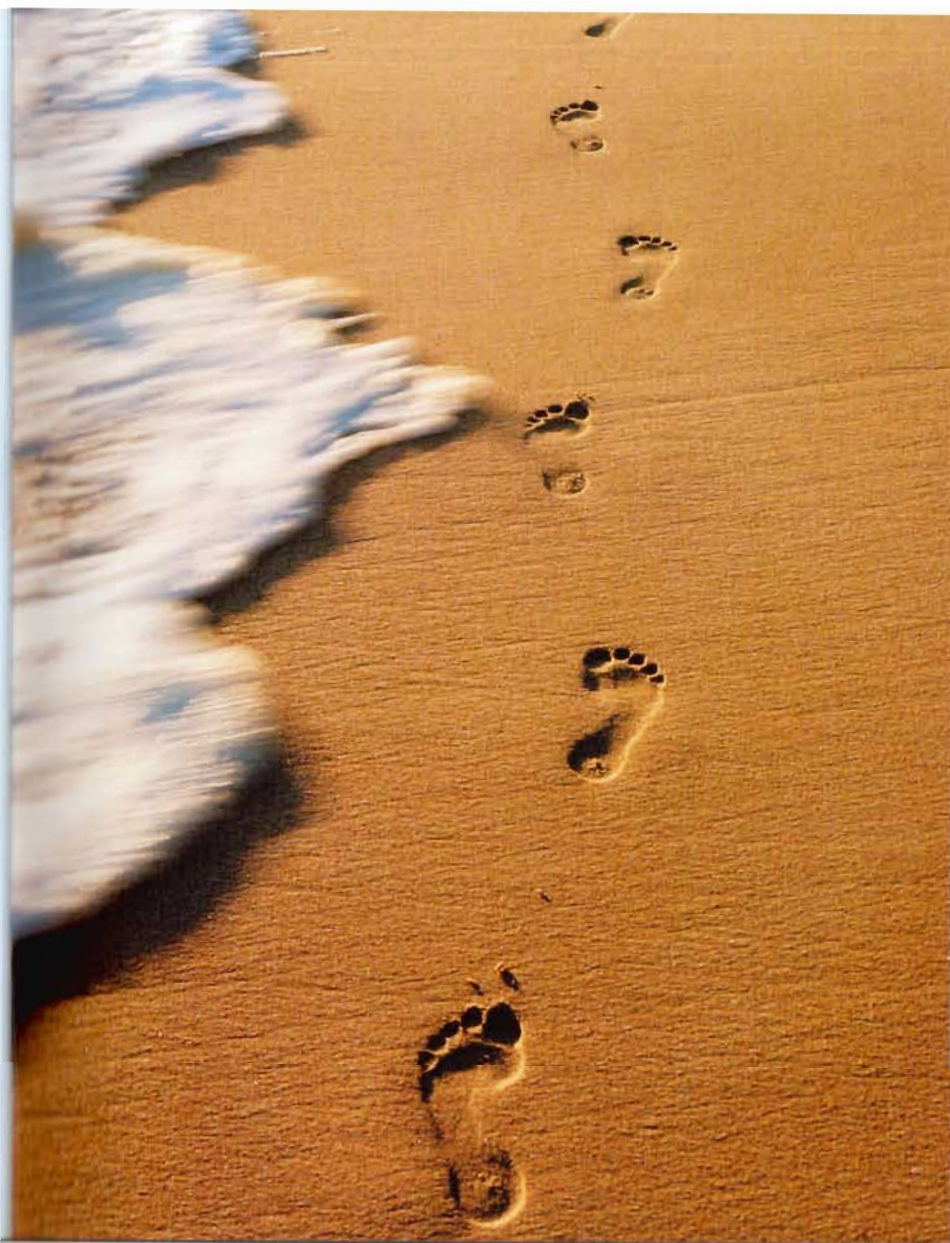
3 Presta atención al momento que surge y pasa con cada vivencia perceptible. Observa cómo cambia tu mandala ante tus propios ojos. Reflexiona sobre el hecho de que todo fluye constan-

temente, hasta las vivencias y las cosas que suelen parecernos estables y sólidas.

4 Mientras llenas de color tu mandala, considera lo imposible que es aferrarse a un momento o a una vivencia, porque todo existe y deja de existir en un abrir y cerrar de ojos.

5 Reflexiona sobre las ideas y conceptos a los que te aferras. ¿Eres rígido y estás a la defensiva en cuestión de política, de religión o de tus ideas acerca de cuál es la manera «correcta» de hacer las cosas? Uno de nuestros apegos más arraigados es al yo, a nuestra autoimagen y a nuestra identidad propia.

6 Cuando hayas completado tu mandala, escribe en tu diario de mandalas las ideas que te hayan surgido sobre la transitoriedad.



Ejercicio Practicar la perseverancia

La perseverancia es el antídoto contra la costumbre, tan humana, de dejar las cosas para mañana o de evitar las tareas por miedo o por enfado. A veces evitamos el trabajo porque nos produce enfado que nos pidan que hagamos algo, o por miedo a las críticas, o por falta de la capacidad para la tarea. La perseverancia es la cualidad necesaria para romper con las viejas pautas de evitar las tareas; es la decisión consciente de hacerlo todo con un esfuerzo alegre. Para romper con el viejo hábito de dejar las cosas para mañana hace falta una introspección que permita comprender las causas profundas de la conducta, así como un esfuerzo firme para superar lo que te está limitando.

1 Elige un mandala para colorear entre los que aparecen en la colección de mandalas (páginas 304-385) y busca un lugar donde puedas estar a solas y sin interrupciones. Dedicar unos momentos a relajarte y a centrarte.

2 Cuando empieces a colorear tu mandala, recuerda las ocasiones en que has tenido dificultades por haber dejado las cosas para más tarde. Puede que se haya resentido de ello tu trabajo, o que incluso hayas perdido el empleo; te puede haber costado dinero, o la ruptura en una relación de pareja.

3 Sigue coloreando, y pregúntate qué hay detrás de ese hábito tuyo. Si es por miedo, intenta identificar el miedo. Puede que tengas miedo a la me-

diocridad, o que en realidad no sepas hacer la tarea que tienes por delante. El conocimiento te aporta el poder de resolver tus problemas relacionados con la evitación de las tareas.

4 Ahora imagínate que llevas adelante a toda marcha un proyecto que antes te daba miedo. Visualízate a ti mismo trabajando con alegría y constancia y terminando el proyecto a tiempo. Felicitate para tus adentros por haber tenido el valor de afrontar tu miedo.

5 Cuando hayas terminado tu mandala (y este es importante que lo termines) escribe en tu diario de mandalas cualquier idea que te haya venido sobre tu problema con dejar las cosas para más tarde, y sobre su antídoto, la perseverancia.



Ejercicio Practicar la paciencia

La paciencia es el antídoto contra la ira. La paciencia te da tiempo para respirar un poco antes de actuar, y para entender lo que se esconde detrás de tu ira. La ira suele basarse en la proyección. Por ejemplo, un trabajo chapucero por parte de un compañero de oficina te enfurece, cuando sabes, muy dentro de ti, que también tu propio trabajo es defectuoso. Si dedicas un tiempo a colorear un mandala meditando sobre tu ira, podrás estudiarla de manera más sincera y objetiva. Cuando sufres agresiones o injusticias, la paciencia te ayuda a desarrollar calma y visión interior para afrontar estas situaciones de manera efectiva.

1 Elige un mandala para colorear entre los de la colección de mandalas (páginas 304-385) y busca un lugar donde puedas estar a solas y sin interrupciones. Relájate y céntrate.

2 Cuando empieces a colorear tu mandala, piensa en una persona o en una situación que te haya inspirado ira. Pregúntate si tú eres culpable de esa misma conducta o actitud. ¿Has hecho tú lo mismo a los demás?

3 Sigue coloreando, y considera si estás exagerando los aspectos negativos de esa persona, olvidando que también tiene buenas cualidades.

4 Mientras sigues rellenando de color tu mandala, pregúntate qué hay detrás de tu ira. Por

ejemplo, ¿estás dolido? ¿Tienes miedo? Si estás dolido o si tienes miedo, procura concretar los detalles de tu dolor o de tu miedo.

5 Observa el modo en que, cuando te surge una idea fuerte de ira, esta se apodera de ti y te destroza la calma y la presencia de ánimo; y cómo se te mitiga la ira por medio de la reflexión y por los movimientos físicos del trabajo de colorear.

6 Cuando hayas terminado de colorear tu mandala, escribe en tu diario de mandalas todas las ideas nuevas que te hayan ido surgiendo acerca de tu ira. En función de lo que hayas descubierto, ahora puedes optar por hablar con la persona o por emplear en otras situaciones futuras el conocimiento que has adquirido.



Ejercicio Practicar la atención plena

La atención plena es una práctica que se basa en entender que el presente es el único tiempo que tenemos en realidad. ¿Cómo puedes practicar la atención plena? Optando por atender en el momento presente a tus sensaciones físicas, percepciones, emociones, pensamientos e imágenes mentales. Observas lo que te pasa ahora mismo, en este momento, sin juzgarlo. Cuando participas en la vida con atención plena, sustituyes las reacciones habituales por otras percepciones más precisas de lo que sucede, exterior e interiormente.

1 Elige en la colección de mandalas (páginas 304-385) uno para colorear. Después, ve a un lugar donde puedas colorear sin que te molesten.

2 Antes de empezar, dedica unos momentos a observar el lugar donde estás. Fíjate en el color de las paredes, de los muebles y del suelo. Escucha cualquier sonido que se perciba en la habitación, por tenue que sea. Quizá se oiga cantar un pájaro en el exterior, o el ruido de un coche a lo lejos. Presta atención a las características de la luz de la habitación.

3 Cuando empieces a colorear, presta atención a tu cuerpo y a cómo lo sientes. ¿Estás cómodo en tu asiento? ¿Sientes dolor en alguna parte? Al inspirar, dirige el aliento hacia cada una de las partes de tu cuerpo. Elige zonas de tu mandala que representen

partes diversas de tu cuerpo y, mientras las coloreas, practica la atención plena sobre el cuerpo.

4 Después, presta atención a tu mano mientras la mueves por encima del mandala. ¿Cómo la sientes? Observa el papel donde está impreso el mandala. Deja que vayan y vengan libremente los pensamientos.

5 Mientras coloreas, límitate a estar en el momento presente. Deja que los colores se elijan solos a medida que vas rellenando poco a poco el mandala.

6 Cuando esté completado, atiende a cómo te afectan los diversos colores. Basta con que prestes atención a cómo te sientes y a lo que estás pensando en el momento.



Ejercicio Practicar la gratitud

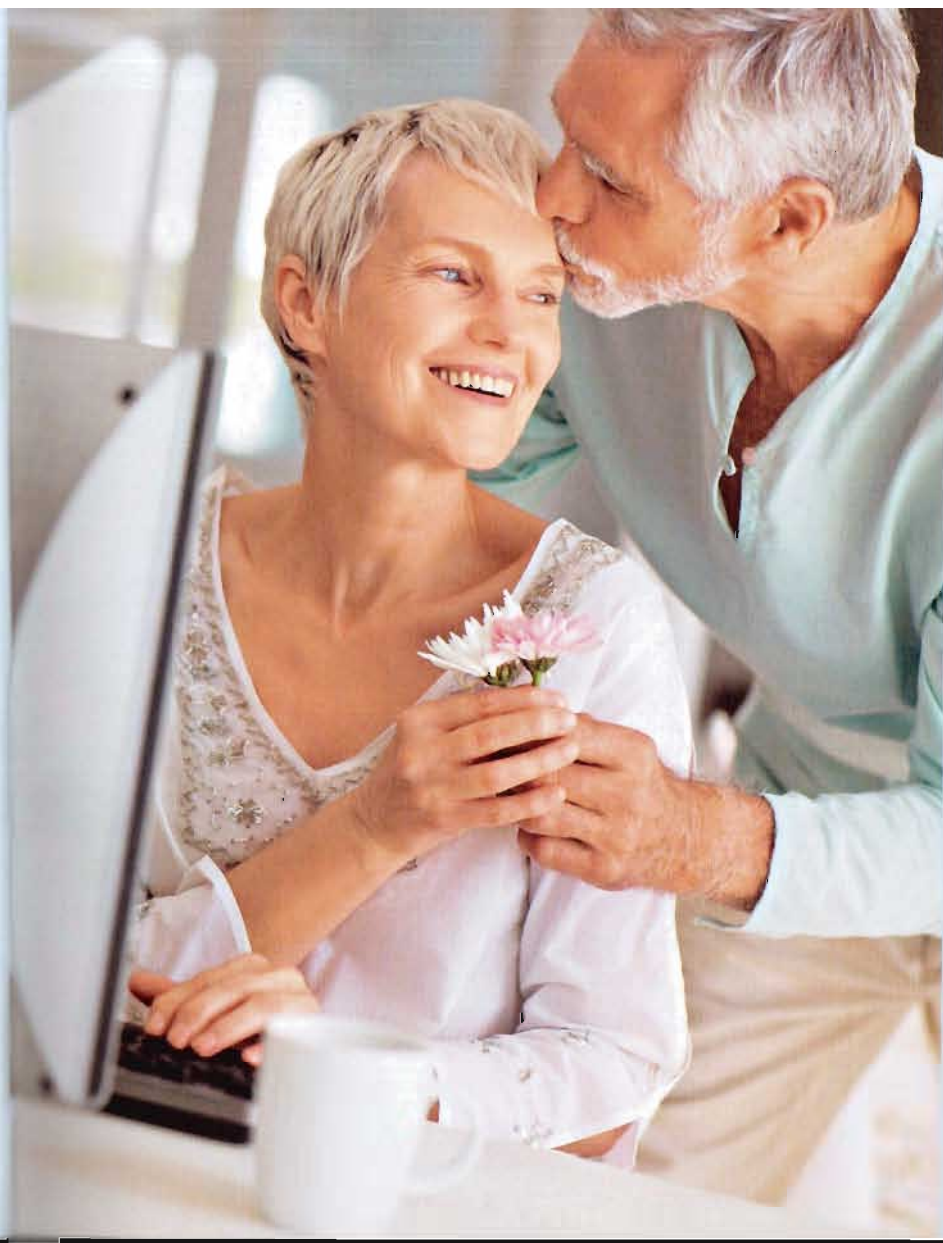
La persona que conoce la gratitud suele estar más dotada para afrontar con mayor eficacia el estrés cotidiano, para recuperarse mejor de las enfermedades y para disfrutar de una mayor sensación de bienestar. La gratitud es una de las pocas cosas que pueden cambiar tu vida de manera perceptible. Es fácil pensar negativamente cuando suceden cosas estresantes, como perder el trabajo o contraer una enfermedad. Pero la práctica de la gratitud te puede ayudar a pasar de los pensamientos contraproducentes a una visión más amplia y más equilibrada. En tiempos difíciles, la gratitud te ayuda a enfocarte en lo que funciona bien en tu vida y en cómo puedes afrontar lo que ha pasado. La gratitud te trae al presente y permite equilibrar lo negativo con lo positivo.

1 Elige de la colección de mandalas (de las páginas 304-385) un mandala cuyo diseño sea bastante complicado.

2 En este ejercicio vas a colorear cada una de las zonas del mandala de modo que represente algo de lo que te sientas agradecido. Estas cosas, o estas personas, o estas vivencias, pueden ser grandes o pequeñas, significativas o aparentemente insignificantes. Por ejemplo, puedes sentirte agradecido por el hecho de tener a tu cónyuge, o simplemente porque hoy te han traído el correo temprano. Si tu mandala tiene muchas zonas que colorear, puedes pensar que es posible que se te

acaben las cosas de las que sentirte agradecido. Pero descubrirás que no es así, lo cual será de por sí una revelación.

3 Empieza a colorear la primera zona de tu mandala. Comienza por algo que sueles dar por supuesto. Por ejemplo, la taza de té que has tomado con el desayuno, o el pájaro que canta ante tu ventana. Expresa tu gratitud por poder disfrutar de un té que te gusta, por tener una taza, agua limpia y medios para calentarla. A medida que vas pasando de una zona a otra, expresa tu gratitud por todas y cada una de las cosas que se te vayan ocurriendo.



Ejercicio Repasar tu vida

Resulta útil repasar de vez en cuando tu vida y cómo se ha desarrollado desde que naciste hasta la actualidad. Puedes hacerlo repasando cada año, o bien por períodos de cinco años. Lo más probable es que te encuentres una historia de dificultades y de logros, de alegrías y de penas, de personas importantes para ti y de otras influencias en tu vida, y de relaciones personales dolorosas y alegres. Recapitulando tu vida puedes tener la ocasión de advertir que se repiten determinadas pautas y problemas. Puedes observar dificultades de tu vida laboral o de tus relaciones personales que te interese examinar y cambiar, así como una fuerza y un valor que no habías advertido que tenías.

1 Elige en la colección de mandalas (de las páginas 304-385) uno para colorear, y cierra los ojos. Evoca los primeros años de tu vida.

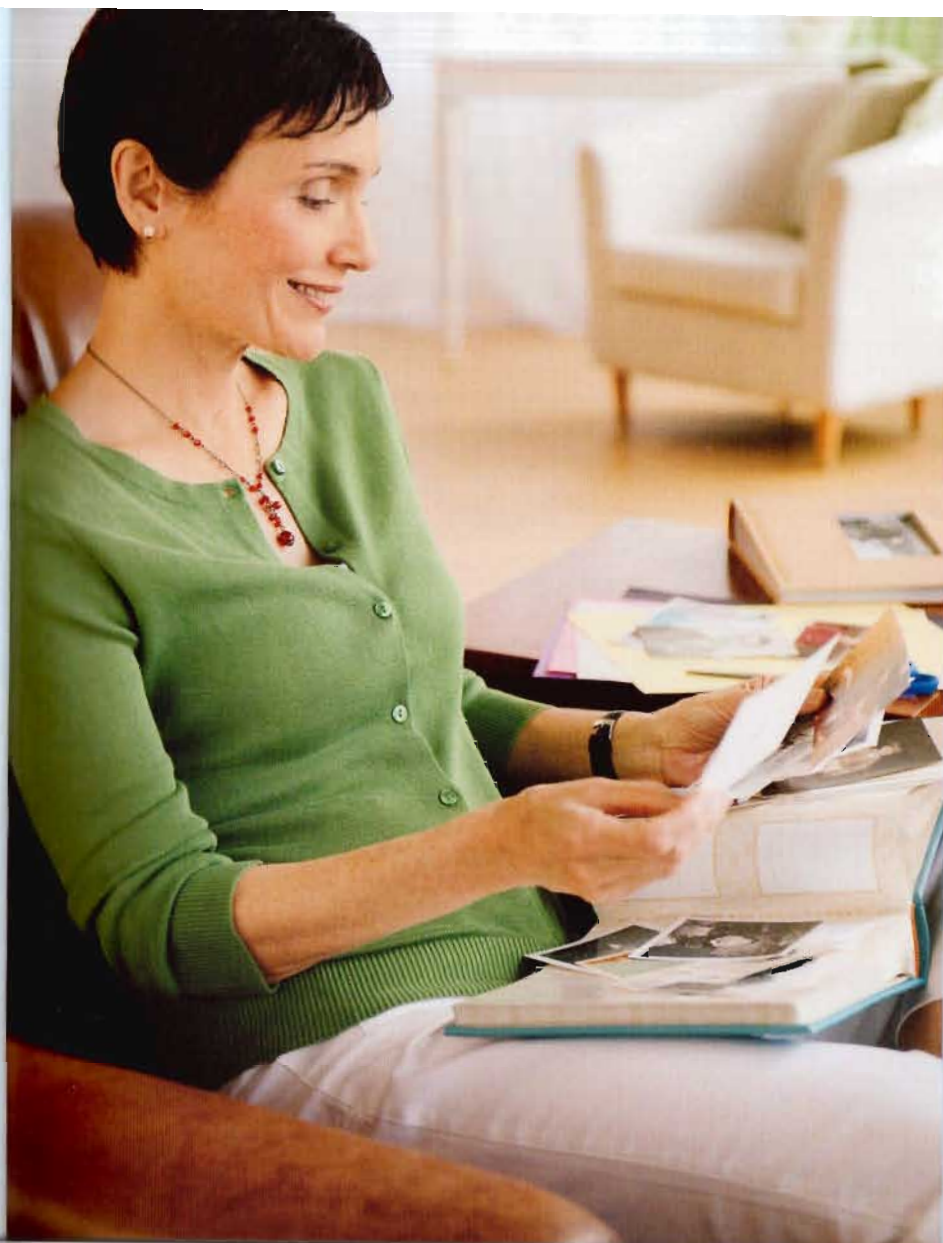
2 Empieza a colorear tu mandala a partir del centro, para ir avanzando progresivamente hacia el exterior. Mientras coloreas el centro, recuerda lo que te hayan contado de tu nacimiento. Después, avanzando hacia el exterior, evoca tus primeros años de infancia. Visualiza tu pueblo o ciudad, tu cuarto y tu casa. Piensa en tu primera escuela y en tus profesores.

3 Evoca tus años de adolescencia. Deja que surjan los recuerdos, malos o buenos, sin censurarlos. Cuando estés preparado, pasa a tus primeros años

de la vida adulta, y a tus años posteriores hasta el presente.

4 Mientras coloreas el mandala, piensa en tus relaciones significativas, con tus padres, hermanos y otros familiares, con tus profesores y maestros, con tus orientadores religiosos y con tus amigos íntimos y parejas. Recuerda los hechos que más te hayan cambiado la vida: matrimonio, trabajo, enfermedad.

5 Cuando hayas completado tu mandala, repasa el significado de los colores que has elegido (consulta las páginas 60-91). Después, escribe en tu diario de mandalas algo acerca del repaso a tu vida, comentando por lo que has pasado, lo que has conseguido y cómo te gustaría que fuese tu futuro.



Ejercicio Ver los colores de la naturaleza

Todos sabemos que los colores de la naturaleza tienen una belleza impresionante. Pero hace falta tiempo y dedicación para verlos y apreciarlos. Para practicar este ejercicio busca un lugar al aire libre, sin distracciones. Allí colorearás un mandala, con colores de la naturaleza que observes a tu alrededor. Puedes elegir una sola flor, un bosque entero, o un arroyo. Cuanto más tiempo pases mirando la naturaleza, más colores verás. Lo que en un principio te parecía una simple hoja marrón puede tener veinte colores distintos.

1 Elige en la colección de mandalas (de las páginas 304-385) uno que te gustaría colorear, y un lugar al aire libre donde puedas sentarte sin que te molesten. Llévate una silla plegable o una manta para sentarte, tus lápices de colores y tu diario de mandalas.

2 Pasa un momento contemplando a fondo el paisaje o el objeto natural que quieres recoger en tu mandala. Después, empieza a colorear, con los colores que ves ante ti.

3 No te preocupes si los colores no son exactamente los mismos. Hazlo lo mejor que puedas con los materiales de que dispones. Es más importante que tu trabajo de coloreado se inspire en

los sentimientos que te produce el mundo natural que te rodea. Conéctate a la naturaleza con el cuerpo y con los ojos, mientras llevas a tu mandala los tonos que te rodean y que tienes delante.

4 Mientras coloreas, advierte si se van desvelando ante ti más colores cuanto más observas. Procura no pensar en los colores ni en la naturaleza; límitate a relajarte y a establecer la conexión con tu mano, tus ojos y tu cuerpo.

5 Cuando hayas completado tu mandala, permanece algunos minutos sentado y disfrutando de él y de la naturaleza que te rodea. Después, escribe algo acerca de tu experiencia en tu diario de mandalas.



Ejercicio Superar apuros económicos

Una situación de apuros económicos puede producir estrés y miedo. Haber perdido tus ahorros en la Bolsa, haber perdido tu fuente de ingresos, ser incapaz de liquidar el saldo de las tarjetas de crédito o de pagar el alquiler o la hipoteca, pueden ser experiencias terribles. A corto plazo podrás encontrar un alojamiento menos costoso y reducir gastos en general. A largo plazo podrás buscar un trabajo mejor y liquidar tus deudas. Colorear mandalas también te sustentará mientras exploras y resuelves tus apuros económicos.

1 Busca un lugar donde puedas estar a solas y libre de distracciones. Pasa unos minutos sentado en silencio y respirando hondo.

2 Elige entre los mandalas que aparecen en la colección de mandalas (páginas 304-385) uno que te atraiga y decide qué materiales emplearás para colorearlo.

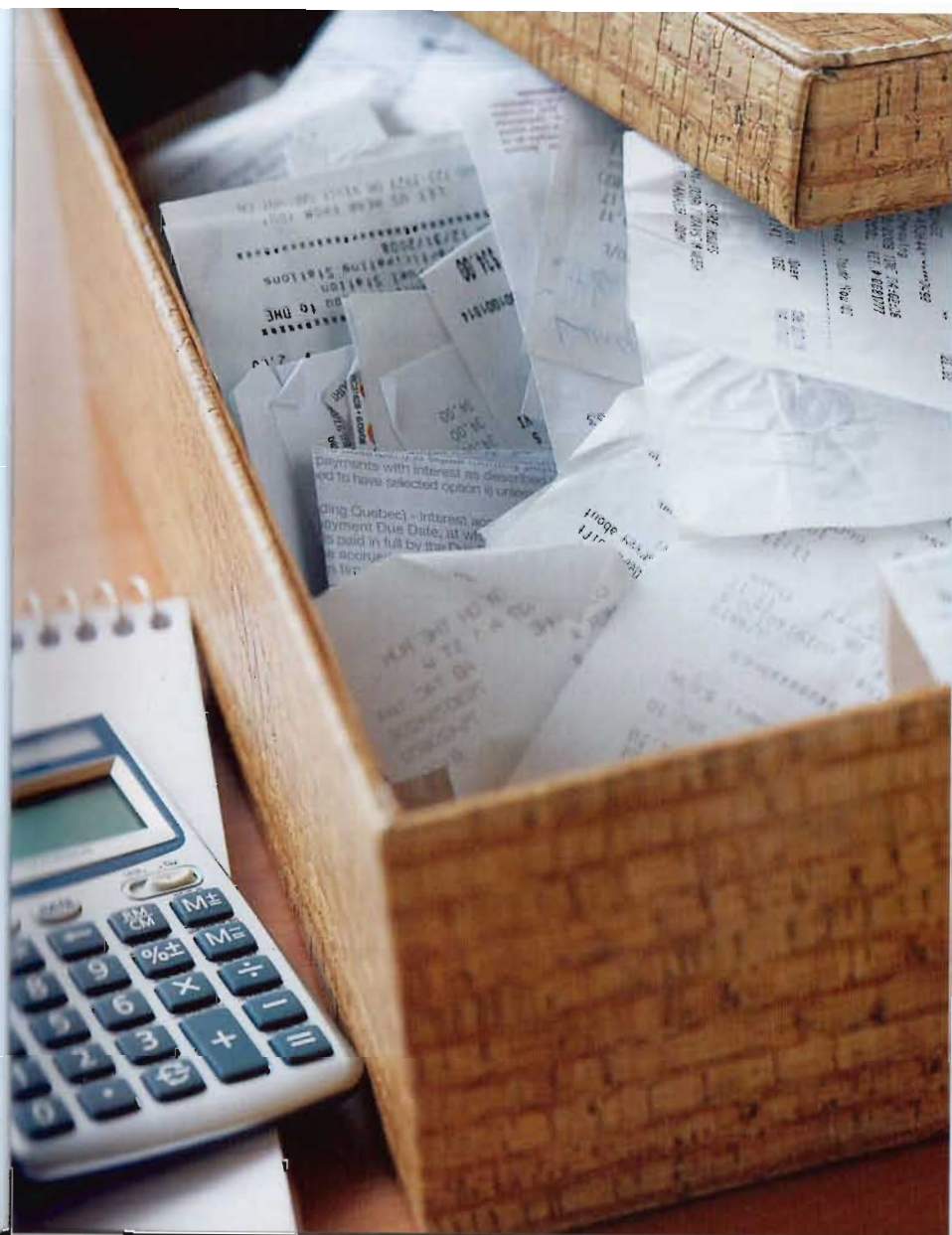
3 Cuando estés preparado, ponte a colorear tu mandala. Empieza por el centro para ir avanzando paulatinamente hacia el exterior. Cuando colorea el centro, reconoce tus apuros económicos y expresa los sentimientos que puedas tener al respecto. Por ejemplo, susto, enfado, impotencia.

4 A medida que avanzas desde el centro hacia el exterior, empieza a imaginar modos en los que

puedes resolver tus problemas económicos. Deja que fluyan las ideas sin más y sin censurar ninguna de ellas.

5 Presta atención a cualquier sentimiento de culpa o de vergüenza que te surja. Si has sido el culpable de tus problemas por tu irresponsabilidad o descuido (por ejemplo, cargando demasiado a las tarjetas de crédito, o comprándote una casa que estaba por encima de tus posibilidades), reconoce lo que hiciste y perdónate a ti mismo. Puedes empezar a dar un giro importante a tu vida desde ahora mismo.

6 Cuando hayas completado tu mandala, escribe en tu diario de mandalas las ideas que hayan ido surgiendo y que puedan servirte para resolver tus apuros económicos.



Ejercicio Sobrevivir a la pérdida de un empleo

Ya se trate del cierre de una empresa, de una reducción de plantilla o de un despido, perder el trabajo puede tener repercusiones devastadoras sobre tu autoestima. Al principio la conmoción puede provocarte rabia, tristeza, lástima, vergüenza. Tu trabajo podía formar parte de tu identidad, y tus excompañeros quizá fueran tus mejores amigos. Y perder el sueldo puede provocarte tanta tensión como haber perdido tu identidad y a tus amigos.

Colorear mandalas te puede ayudar a ordenar tus sentimientos y a volver a encontrar un empleo provechoso. En algunos casos, perder el puesto de trabajo te abre a una situación mejor que la que tenías antes y que no hubieras creído posible siquiera.

1 Busca un lugar donde puedas estar solo y sin distracciones. Pasa unos minutos sentado a solas y respirando hondo.

2 Elige entre los mandalas que aparecen en la colección (páginas 304-385) uno que te atraiga, y decide qué materiales emplearás para colorearlo.

3 Cuando estés preparado, empieza a colorear tu mandala por donde quieras. Mientras trabajas, reconoce los sentimientos que tengas por haber perdido tu trabajo y el contacto diario con tus

compañeros. Si sientes rabia o tienes ganas de llorar, no te preocupes; es normal.

4 Cuando hayas coloreado la mitad del mandala, empieza a imaginarte tu trabajo ideal. Visualiza cómo es tu jornada laboral, lo que haces y dónde trabajas. Puede que trabajes por tu cuenta, en una empresa nueva. Imagínate a la gente que ves todos los días, ya sean nuevos compañeros de trabajo o clientes. Puede que hayas abierto una panadería o una cafetería en tu barrio, o que de ser aficionado a los motores pases a montar un taller de servicio. Da rienda suelta a tu imaginación.

5 Cuando hayas completado tu mandala, escribe en tu diario de mandalas cómo te sientes por haber perdido el empleo, y las ideas que te puedan haber venido sobre el rumbo que debe tomar tu futuro.



Ejercicio Descubrir tu yo verdadero

En este mundo sufrimos un bombardeo de mensajes sobre lo que debemos hacer, ser y pensar, y sobre cómo debemos vestir. Estos mensajes proceden de nuestra familia, nuestro grupo religioso, nuestros centros de estudios y nuestros amigos. La publicidad nos dice qué debemos sentir y desear. Pero ¿quién eres tú en realidad? Y ¿qué piensas y sientes de verdad? ¿Qué es lo que quieres de la vida?

1 Busca un sitio donde puedas estar solo y sin distracciones. Pasa unos minutos sentado en silencio y respira hondo para relajarte y calmarte.

2 Elige entre los mandalas que aparecen en la colección (páginas 304-385) uno que atraiga a tu sentido estético, y decide qué materiales emplearás para colorearlo.

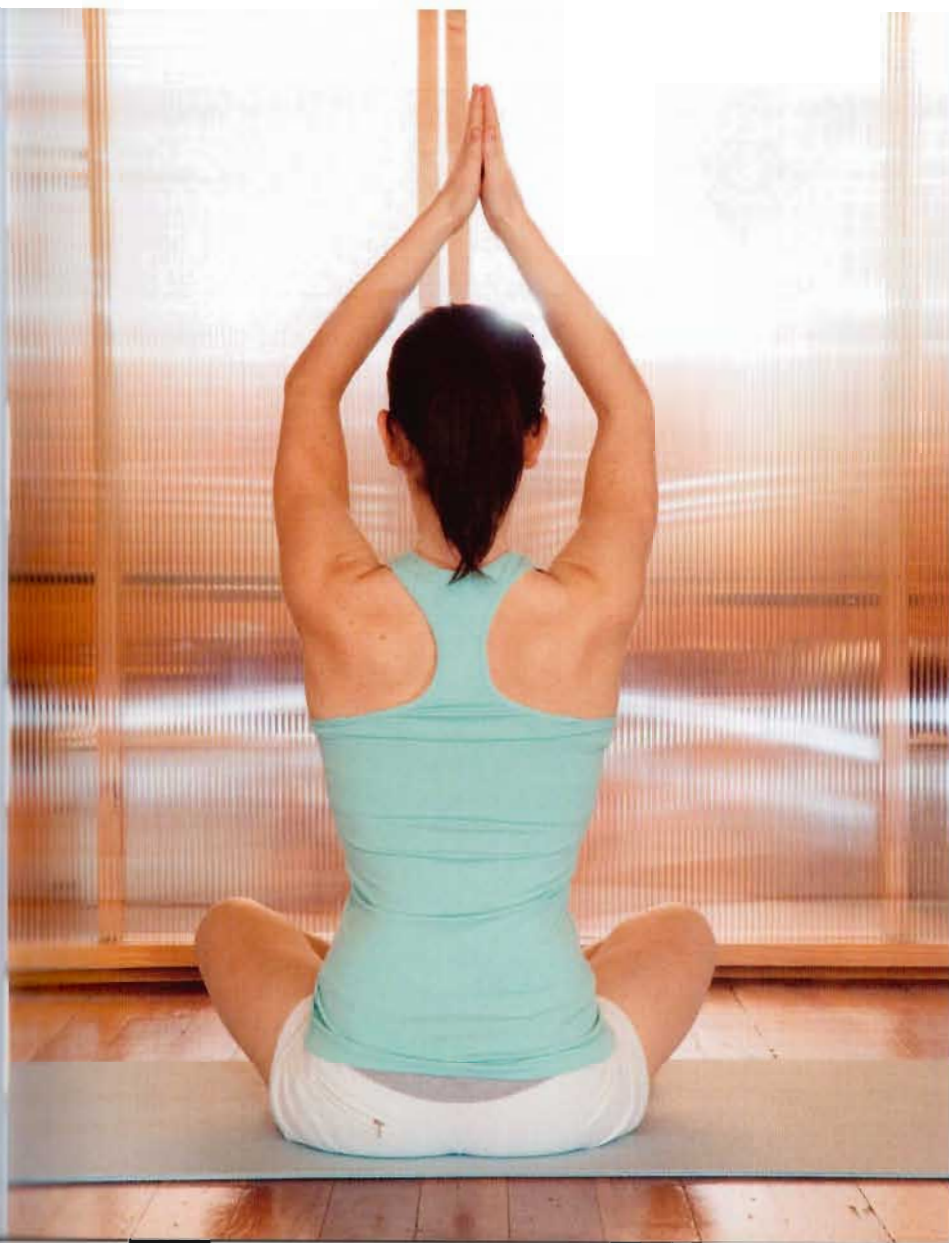
3 Cuando estés preparado, empieza a colorear tu mandala. En este caso, empieza por los bordes exteriores para ir avanzando progresivamente hacia el centro.

4 A medida que te aproximes al centro, permítete a ti mismo ser cada vez más quien eres de verdad. Por ejemplo, quizá seas abogado, pero por dentro seas artista profesional. O quizá seas ofi-

cinista, pero lo que desees es hacer un trabajo manual. O quizá te estés diciendo a ti mismo y a tus amigos que eres heterosexual, pero muy dentro de ti sepas que eres gay. A veces es muy difícil ser nuestro yo verdadero. Este no es un ejercicio de autocrítica, sino de autoamor.

5 Cuando llegues al centro, cierra los ojos y siéntete tal como eres de verdad. Sé consciente de que tu yo verdadero no es una identidad tallada en piedra, sino una manera de vivir acorde con tus necesidades y tus valores más hondos en un momento dado.

6 Cuando hayas terminado tu mandala, dedica algunos minutos a escribir en tu diario de mandalas acerca de tus sentimientos y de las ideas que hayas tenido.



Ejercicio Celebrar tu cumpleaños

En la celebración de tu cumpleaños suelen participar tus amigos y tus seres queridos. Te hacen regalos, te invitan a cenar a un restaurante o hacen una fiesta en tu honor, y, por supuesto, te preparan una tarta especial. Si la tarta lleva velas, puede que te inviten a pensar un deseo para el año entrante. Pero hay otra manera de celebrar un cumpleaños. Puedes pasar un rato a solas, meditando acerca de dónde te encuentras en este punto de tu vida. Colorear un mandala de cumpleaños puede ser ese regalo especial que te haces a ti mismo.

1 Busca un lugar donde puedas estar solo y libre de distracciones. Dedicar todo el tiempo que quieras a escribir acerca de tu cumpleaños en tu diario de mandalas. Expresa lo que sientes respecto a este cumpleaños determinado... es posible que sientas toda una gama de emociones contrapuestas.

2 Elige un mandala que esté en sintonía con tus sentimientos en este momento. Cuando empieces a colorear, recuerda el último año transcurrido y haz memoria de tus logros, por pequeños o insignificantes que parezcan. Felicítate a ti mismo por todo lo que hayas conseguido.

3 Sigue coloreando, y recuerda las dificultades que te hayas encontrado en el último año y lo que hiciste para resolverlas. Felicítate por lo mucho

que has trabajado desde tu último cumpleaños para apoyarte a ti mismo, para cuidar a los demás y para procurar vivir bien. No caigas en la tentación de fijarte en lo negativo. Tu cumpleaños debe ser un día para celebrar lo positivo.

4 Ahora, piensa en lo que te gustaría que se cumpliera en el año de tu vida que comienza. Quizá quieras estar más sano en tu próximo cumpleaños, o tener un trabajo nuevo que te dé ganas de levantarte por las mañanas, o haber encontrado la pareja de tu vida. Visualiza cómo quieres que sea el año entrante.

5 Cuando hayas coloreado por completo tu mandala, enmárcalo y exponlo, o al menos guárdalo donde lo puedas volver a observar con frecuencia.



Ejercicio Sobrevivir a las fiestas

Vivas en el país en que vivas, lo más seguro es que haya unas fechas festivas especiales que pasas con la familia y los amigos. Las fiestas deben ser ocasiones alegres, y lo normal es que lo sean. Pero si a ti te producen estrés, no eres el único ni mucho menos. Si estás preparando la comida de la fiesta, puedes sentir la presión de hacerlo todo bien. Si tienes que hacer regalos, puedes sentir la presión de encontrar el regalo adecuado para cada persona. Tomarte el tiempo necesario para colorear un mandala puede ayudarte a relajarte, a sobrevivir a las fiestas y a disfrutarlas.

1 Búscate un lugar donde puedas estar a solas y apartado de tu familia. Siéntate en silencio y pasa unos minutos concentrado en tu respiración para calmarte y centrarte.

2 Elige en la colección de mandalas (páginas 304-385) uno que te parezca adecuado para la fiesta que se celebra. Cuando empieces a colorear, piensa en el significado de la fiesta. Si es una fiesta religiosa, como la Navidad o la Janucá, dedica un momento a pensar lo que significa para ti. Si es una fiesta laica, como el Año Nuevo o la fiesta nacional de tu país, piensa en lo que se celebra, en el significado que tiene para ti y lo que te evoca.

3 Si te sientes incómodo por algo en esta fiesta, explora a qué se debe. Si estás enfadado con algún

familiar tuyo, reconoce tu ira, y después imagínate que eres ese familiar. Intenta sentir lo que siente esa persona.

4 Si esta fiesta te está produciendo estrés o tensión, respira despacio y hondo mientras coloreas. El acto de colorear te ayudará a aliviar el estrés. Sin negar la presencia del estrés, intenta centrarte en los aspectos alegres y positivos de esta fecha. Piensa tres cosas que te gusten de esta festividad.

5 Cuando hayas terminado de colorear tu mandala, vuelve a cerrar los ojos y respira hondo durante cinco minutos.



Ejercicio Explorar tus yos exterior, interior y secreto

Tu yo exterior es el yo que presentas al mundo. Es tu imagen, la cara que quieres que vean los demás y las cualidades que quieres que admiren los demás, como por ejemplo lo bien que diriges una reunión de negocios. Tu yo interior es la persona que eres de verdad, es tu yo auténtico. Dejas ver este yo auténtico a las personas más cercanas a ti. Tu yo secreto casi nunca se desvela a nadie, y a veces ni tú mismo sabes quién es.

1 Elige en la colección de mandalas (páginas 304-385) uno que tenga bien definidos el centro, un anillo interior y una zona exterior.

2 Empieza a colorear la zona exterior del mandala, que representa la cara que muestras habitualmente al mundo y tu yo social, o tu imagen pública.

3 Sigue coloreando y avanza hacia el anillo interior, que representa lo que consideras que es tu naturaleza más profunda, o «quien eres de verdad». Puedes llegar a dejar que tus amigos y tus seres queridos vean esta parte tuya más profunda y más vulnerable.

4 Por último, llegarás al centro, tu yo más secreto y más privado. Este yo no lo compartes con nadie casi nunca, y puede llegar a ser un misterio para ti mismo. Tu yo más secreto puede tener tesoros ocultos. Puede contener unos talentos y unas dotes que están esperando que los desarrolles, o un amor y una compasión hacia ti mismo y hacia los demás que están esperando expresarse. También puede contener viejas heridas de tu pasado que están esperando resolverse y curarse.

5 Cuando hayas completado tu mandala, medita sobre esos tres aspectos de tu yo, y escribe después en tu diario de mandalas acerca de tu experiencia y de las ideas que te hayan venido.



Los mandalas en las tradiciones espirituales



Meditaciones con mandalas para tu entendimiento espiritual

En los ejercicios anteriores has coloreado mandalas hinduistas, budistas, cristianos, celtas y de los indios americanos. Estos mandalas resultan hermosos a la vista, y colorearlos puede ser una experiencia sanadora y gratificante.

Además, estos antiguos mandalas simbolizan una serie compleja de creencias espirituales propias de cada cultura. En algunas de estas tradiciones, los mandalas siguen funcionando como ayudas a la meditación y como mapas o guías para el desarrollo espiritual.

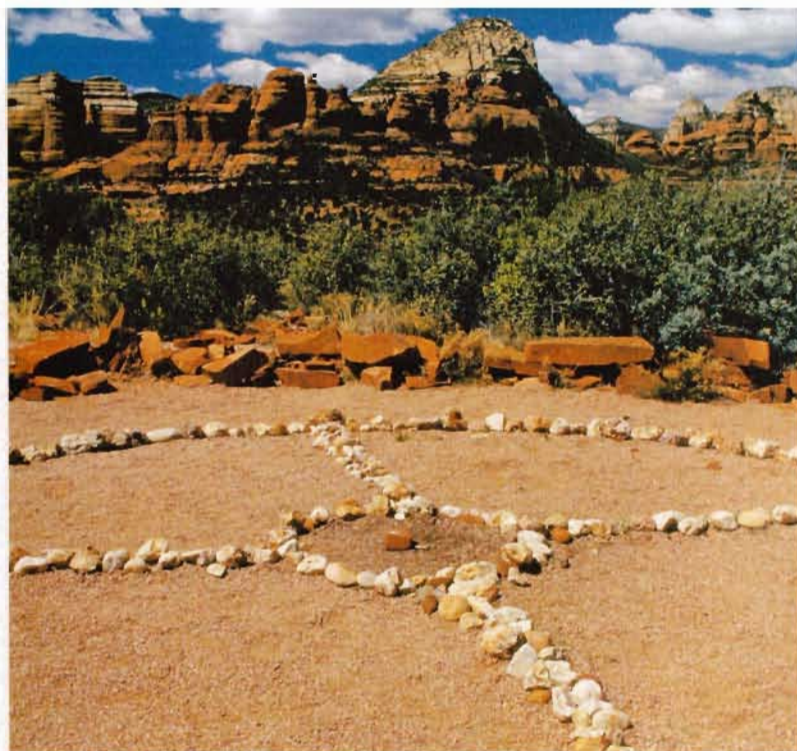
Los hinduistas y los budistas siguen empleando los mandalas para la práctica de la meditación en solitario, así como en diversos ritos y ceremonias. Los indios americanos emplean pinturas de arena en sus ritos de sanación. El mandala cristiano (el rosetón de vidrieras) contiene símbolos e imágenes, y, aunque no tiene asociada ninguna práctica de meditación tradicional, ahora podemos emplearlo como ayuda para la meditación. Los mandalas celtas no tienen asociadas enseñanzas ni meditaciones concretas, pero se considera que representan los principios de las tradiciones paganas y celtas.

Los mandalas en las diversas tradiciones

En este capítulo del libro te propondremos que colorees determinados mandalas de las tradiciones hinduista, budista, cristiana, celta e india americana. Mientras coloreas cada parte del mandala, te presentaremos su significado espiritual.

Los mandalas hinduistas y budistas son representaciones en dos dimensiones de un mundo espiritual que tiene tres dimensiones. Aunque los mandalas parezcan planos, representan la residencia multidimensional de una deidad budista o hinduista que hace de arquetipo de la iluminación. El mandala está lleno de símbolos que representan muchos niveles del significado. Ir desentrañando y asimilando cada símbolo ayuda al meditador a alcanzar niveles más profundos de entendimiento y a vivir estados más sutiles de la consciencia.

En el mandala cristiano se combinan el



mundo temporal con el espiritual. El mundo corriente se representa en la periferia del rosetón, o en su mitad inferior, y el cielo se representa en la mitad superior o en su centro, donde residen María, Cristo, Dios o el Espíritu Santo.

En la tradición de los indios americanos, las tribus de los tiempos antiguos solían construir al aire libre unos mandalas de grandes dimensiones llamados «ruedas medici-

Las ruedas medicinales de los indios americanos tienen fines astronómicos, rituales, sanadores y didácticos.

nales», a base de piedras y de otros elementos bien visibles. Todavía se pueden encontrar hoy en día muchas de estas antiguas ruedas medicinales en la región de las grandes llanuras de los Estados Unidos y en algunas zonas de Canadá.

Los mandalas hinduistas

La esencia del pensamiento tántrico hinduista es que toda existencia se rige por una consciencia superior, por una reserva inagotable de energía colectiva de la que todo sale y a la que regresa todo.



Según la visión hinduista del mundo, en toda la creación rige la unidad. El centro de toda la existencia es el «Uno» o «Unidad Cósmica» que subyace tras la diversidad física que vemos en el mundo. El propósito principal de la espiritualidad hinduista es alcanzar el conocimiento total del Uno, que es el origen y el fin de toda existencia.

El Uno está compuesto, por una parte, de la energía femenina primordial de Shakti, cuya naturaleza esencial es ser activa y creativa, como personificación de la energía y del ritmo de la vida, y por otra parte de Shiva, el principio masculino, que se identifica con la consciencia cósmica, y que es la perdurabilidad estática de todos los fenómenos. Se dice que la creación es fruto del juego mutuo creativo de las energías femenina y masculina de Shakti y Shiva. Aunque parece que esos dos son diametralmente opuestos, en esencia son idénticos e inseparables. En su conjunto constituyen la personificación de la unidad y de la unicidad. No puede haber Shiva sin Shakti, ni Shakti sin Shiva, y esto nos indica claramente que cada uno de nosotros llevamos dentro un aspecto del sexo opuesto.

El yantra es un mandala hinduista sagrado, un diagrama de poder y una herramienta de meditación.

La red geométrica del yantra

El yantra, forma hinduista del mandala, es un símbolo sagrado poderoso, un diagrama de poder y una herramienta de meditación para alcanzar el conocimiento del Uno. Se suele comparar con una araña en su tela. A semejanza de la telaraña, el yantra es una forma geométrica, y lleva al meditador hacia su centro por etapas, hasta que este completa su viaje espiritual.

Las formas concéntricas del yantra hacen de puentes entre los diversos planos de la existencia y contienen el despliegue y la recogida de las energías espirituales del meditador.

Cada elemento del yantra tiene muchos niveles diferentes de significado y se puede abordar de diversos modos. Todos los yantras animan al meditador a alcanzar la auto trascendencia o la iluminación. Pero debes disponer de un mapa que incluya los niveles de significado del yantra; de lo contrario, sus complejidades te quedarán ocultas para siempre.

Si no se dispone de un mapa, el yantra sigue siendo una imagen plana y estática, en vez de un proceso dinámico que se despliega en niveles de complejidad y de belleza. Esta apertura o despliegue puede producirse por medio de la meditación sobre el yantra.

El Shri Yantra hinduista

El Shri Yantra se considera el más poderoso de los yantras y el de mayor belleza mística. Representa el principio creativo intemporal del universo y el despliegue continuo de todos los planos de la creación a partir del origen central.

El punto central del Shri Yantra, llamado *bindu*, representa el origen de la creación. Los conjuntos de triángulos opuestos representan los principios masculino y femenino que conforman la creación a partir de la dualidad inherente a la fuerza creativa del *bindu*. El triángulo que apunta hacia arriba simboliza a Shiva, la fuerza masculina, y los triángulos que apuntan hacia abajo simbolizan a Shakti, la fuerza femenina. Las formas que rodean al yantra representan los planos de la creación, que son consecuencia de la unión de ambos. Según el pensamiento hinduista, el universo no existiría sin la omnipresencia del origen fundamental que representa el *bindu*.

Lalita Tripurasundari

Todo yantra está dedicado a una deidad o arquetipo determinado, y la deidad que preside el Shri Yantra es Lalita Tripurasundari, llamada también «la diosa roja». La-

lita significa 'la que juega'. Se considera que toda creación, manifestación y disolución se deben al juego de la diosa. Esta ocupa simbólicamente el centro del Shri Yantra.

El yantra está dispuesto en círculos concéntricos llamados mandalas, que contienen aspectos de la diosa. El Shri Yantra tiene nueve mandalas que contienen ciento once aspectos de Lalita Tripurasundari. Se dice que el Shri Yantra es una representación geométrica del cuerpo humano, lo que da a entender que la diosa es una con los seres humanos, y que nosotros, como tales, encarnamos en nuestro propio ser su divinidad. Los nueve mandalas del Shri Yantra nos brindan la oportunidad de conocer a Shakti-Shiva unidos en el Uno.

Lalita Tripurasundari tiene tres aspectos: el joven, el hermoso y el terrible. En sus tres formas representa las tres fases del proceso cosmogénico hinduista: la creación, la preservación y la disolución. Según la filosofía



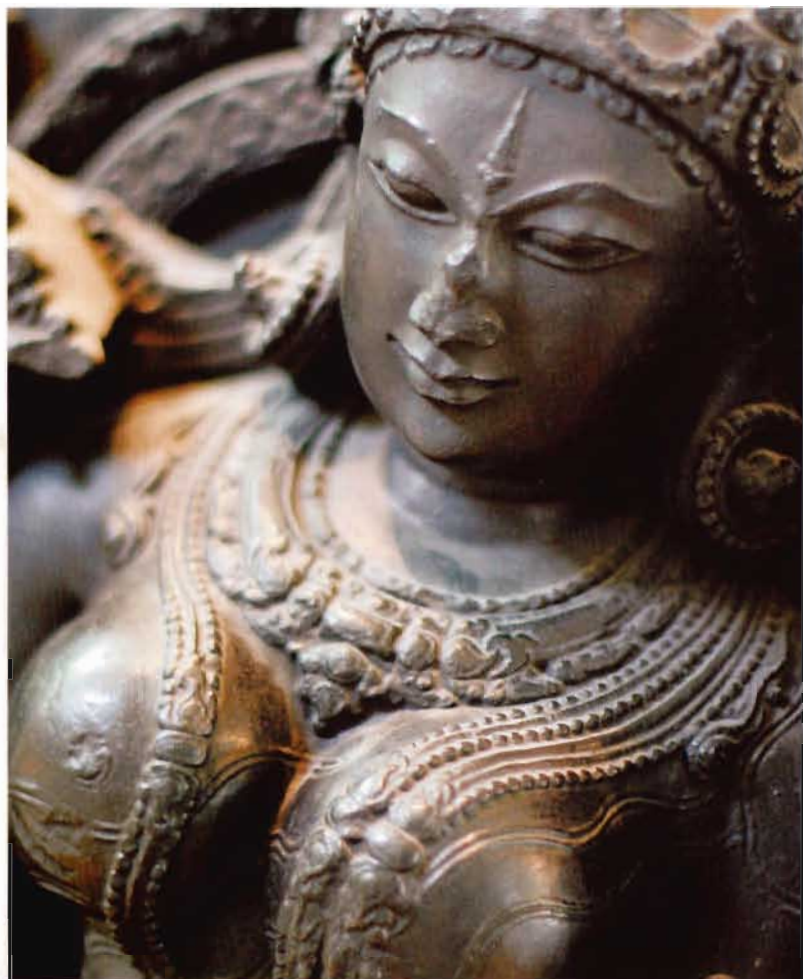
hinduista, todo lo que nace se desarrollará, envejecerá y volverá a disolverse en la realidad primigenia que le dio la vida.

El cuadrado de la Tierra

El cuadrado que constituye el límite exterior del Shri Yantra simboliza la Tierra. Todo yantra emana del *bindu* central y termina

El Shri Yantra es el yantra de la diosa roja Lalita Tripurasundari, también llamada «la que juega».

en el cuadrado de la Tierra exterior, que se representa como una ciudad con cuatro puertas. Fuera de las puertas hay cuatro mares muy poéticos: el mar de caña de



azúcar del deber, el mar de sal de la riqueza, el mar de *ghi* (mantequilla clarificada) de la dicha, y el mar de leche o de vino de la liberación.

La ciudad de la Tierra o cuadrado de la Tierra tiene tres franjas que indican que está compuesta de tres capas. En la capa exterior, el meditador visualiza su encuentro con los ocho dioses que fomentan la confianza con su protección. A continuación, en la capa intermedia del cuadrado de la Tierra, el meditador o meditadora se encuentra con *siddhis*. Se suele atribuir a los *siddhis* diversos «superpoderes», tales como volar por el aire o hacerse invisibles. Pero puedes concebirlos como metáforas de dotes y puntos fuertes que tú ya posees pero que no reconoces. Descubres tus *siddhis* personales profundizando dentro de ti mismo.

Los *siddhis* de la capa intermedia del cuadrado de la Tierra son la pequeñez, la grandeza, la pesadez, la ligereza, la rapidez, la obstinación, la creatividad y el dominio. Estos poderes no tienen un significado fijo; eres tú quien decides lo que significan para ti. Por ejemplo, la *pequeñez* puede sugerir que te permites sentirte vul-

nerable y temeroso en vez de reprimir estos sentimientos. La *grandeza* podría definirse como grandeza de ánimo, con la que permites a los demás tener sus defectos e inseguridades sin juzgarlos. La *pesadez* puede ser mantenerte firme en tu puesto cuando hace falta, sin ponerte a la defensiva. La *ligereza* sugiere caminar sobre la Tierra con pie ligero. La *rapidez* puede significar ser rápido y eficiente en la consecución de tu objetivo. La *obstinación* sugiere la cualidad positiva de estar centrado en lo que quieres. La *creatividad* puede ser cualquier cosa que te diga esta palabra. Y el *dominio* sugiere la capacidad de reprimir los pensamientos o hábitos negativos que te impiden ser tu yo verdadero.

La franja interior del cuadrado de la Tierra representa el deseo, la ira, la codicia, el engaño, la euforia/arrogancia, la envidia, el mérito y el demérito. (El mérito y el demérito se refieren, respectivamente, a los actos ordinarios y a los confusos.) El desafío, en este caso, consiste en no juzgar tus emociones negativas ni dejarte desmoralizar por ellas, ni condenarte a ti mismo por cualquier debilidad que tengas. Las emociones son manifestaciones de tu humanidad, y tienen la posibilidad de transformarse en aspectos de la sabiduría.

Se dice que la diosa hindú Lalita es muy misericordiosa y que conduce a los fieles a la liberación.

El mandala de los dieciséis pétalos

En la meditación, entras ahora en la ciudad dejando atrás a los guardas de las puertas y avanzando hacia el interior, donde te encuentras con el primer círculo de pétalos de loto. Este mandala de dieciséis pétalos se llama «el Cumplidor de los Deseos». Este mandala se asocia a la satisfacción de los deseos a base de cultivar la fuerza o el poder sobre cada uno de los dieciséis aspectos de tu cuerpo y del mundo que te tienen atrapado en tu ego y que te impiden avanzar en tu conocimiento espiritual.

Los dieciséis pétalos representan las vías por las que percibimos y exploramos el mundo que nos rodea, y por las que nos expresamos nosotros mismos. Empezando por el oeste, y en sentido opuesto a las agujas del reloj, los pétalos son los siguientes: tierra, aire, fuego, agua, espacio, oído, piel, ojo, lengua, nariz, habla, manos, pies, ano, órganos sexuales y mente errante. Los dieciséis pétalos representan los elementos y los aspectos de nuestros cuerpos por los que exploramos nuestro entorno y nos expresamos. Es importante recordar aquí que Lalita, la diosa roja, representa un planteamiento lúdico de la vida. Si puedes, evita cualquier sentimiento de crítica o de puritanismo cuando consideres

tus dieciséis aspectos. Límitate a reconocer que aliviando el dominio que ejercen estos aspectos sobre tu cuerpo y tu mente puedes abrirte a nuevas ideas y descubrimientos.

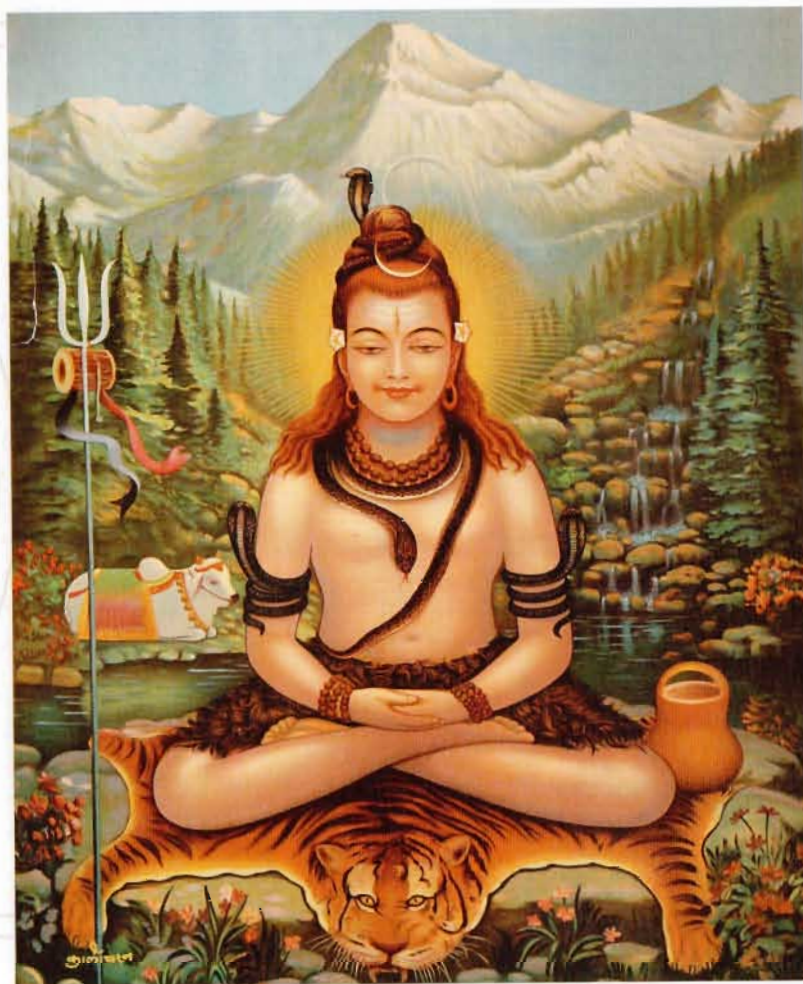
Los ocho pétalos

Los ocho pétalos siguientes representan:

- 1 El habla y la expresión
- 2 El entendimiento y la receptividad
- 3 La locomoción
- 4 Las necesidades corporales, tales como las excretoras
- 5 El placer
- 6 El rechazo
- 7 La aceptación y el desapego
- 8 La ecuanimidad

Están muy relacionados con los dieciséis pétalos. Mientras que los dieciséis pétalos son tus vehículos para la exploración, los ocho pétalos son las cosas que exploras y vives. Tus experiencias cobran vida por medio de tus sentidos, y por las experiencias estás despierto y eres consciente. Empiezas a darte cuenta de que todo lo que te rodea está conectado contigo, a través de ti y por

El dios hindú Shiva, principio transformador de la trinidad hinduista, aparece aquí sentado en meditación.





ti. El Shri Yantra representa la totalidad de tu experiencia, y te ayuda a conseguir un estado de conciencia despierta y cargada de energía; cambia tu percepción del mundo.

El Shri Yantra se dirige a tu condición humana, con todas tus faltas y defectos. No se trata de conseguir la perfección ni de desapegarte del mundo como ser espiritual idealizado y remoto. Pretende, más bien, ayudarte a aceptar quien eres y a trabajar con lo que tienes. Te ayuda a ver cómo te han limitado tus hábitos y cómo puedes tener el cuerpo blindado y despegado de los sentimientos. Te invita a aceptarte a ti mismo con compasión y a cambiar, si quieres, esos aspectos tuyos que te están retrayendo.

A medida que vas pasando a las diversas capas o niveles del Shri Yantra, que describiremos con mayor detalle en el ejercicio siguiente, estas se vuelven más abstractas, hasta que llegas al *bindu*, el centro del yantra. Llegado a este punto, empezarás a ver el mundo de manera diferente, más allá de la percepción ordinaria.

La diosa hinduista Shakti, consorte de Shiva, representada con muchos brazos e instrumentos que simbolizan sus amplios poderes.



La meditación sobre el Shri Yantra puede ayudarte a despertar aspectos de tu yo emocional y físico.

Si pasas un cierto tiempo mirando fijamente el Shri Yantra, este puede empezar a vibrar o a palpar. Puede que sientas que su energía te envuelve el cuerpo y empieza a despertar diversos aspectos de tu yo emocional o físico que has tenido insensibles o amortecidos. La meditación sobre el Shri Yantra es una manera muy útil de hacerse consciente de esos bloques, y brinda una manera suave de abordarlas dentro del lugar de refugio amoroso que aporta el Shri Yantra. Con el tiempo, podrás quitarte de encima el blindaje que te impide vivir la vida de manera plena.

Ejercicio El Shri Yantra como meditación sobre la consciencia cósmica

En la página 321 encontrarás una silueta del Shri Yantra para colorear. Antes de empezar este ejercicio de meditación, estudia la imagen del Shri Yantra que aparece en la página 167.

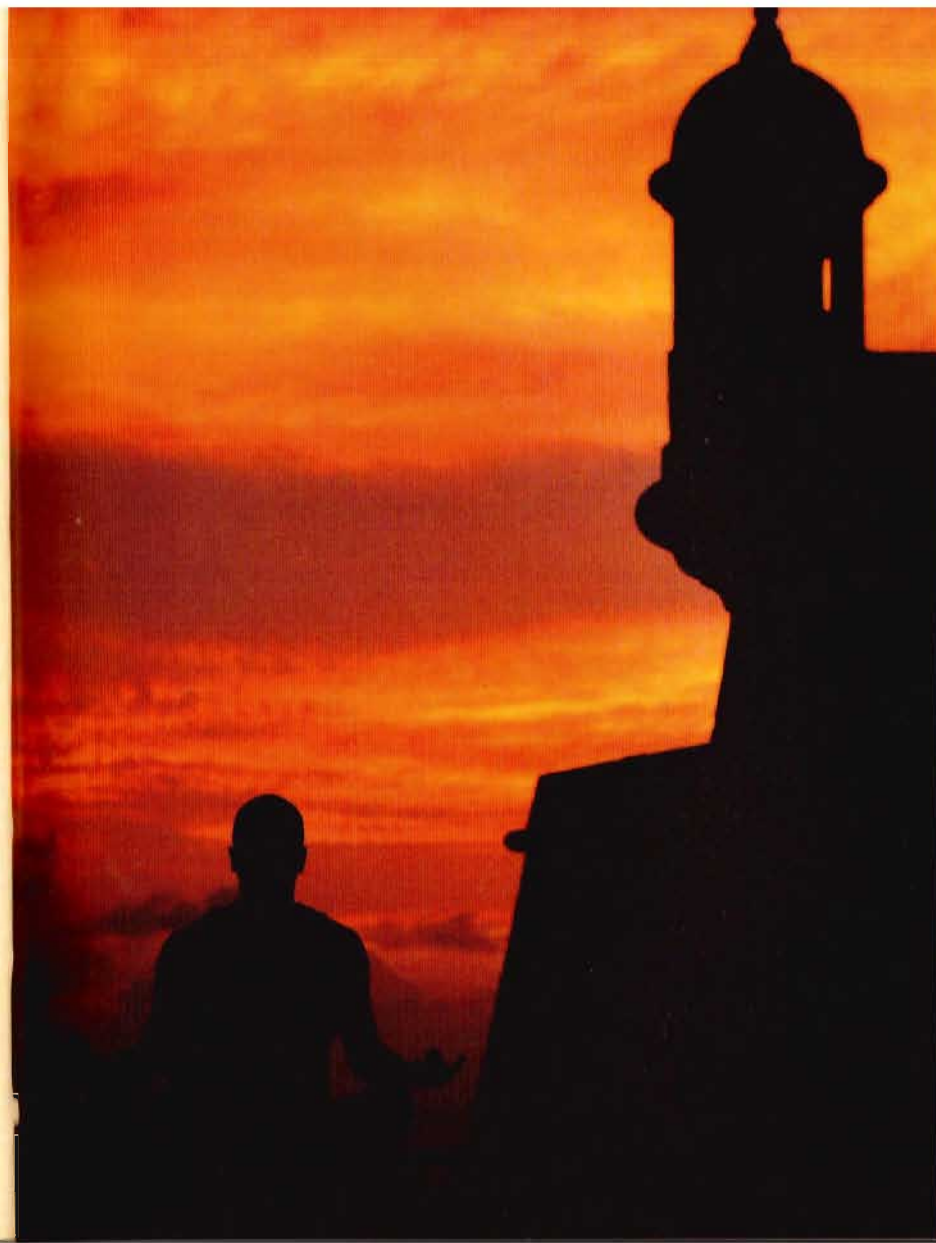
1 En primer lugar, céntrate en los tres aspectos de la periferia del Shri Yantra, de forma cuadrada. Mientras colorea la primera capa, piensa que pides protección; con la segunda capa, medita sobre los puntos fuertes que ya tienes pero que no reconoces; y en la tercera capa, reflexiona sobre los obstáculos que te impiden el desarrollo espiritual, tales como los deseos mundanos, la ira, la codicia o la envidia.

2 A continuación, céntrate en los dieciséis pétalos que representan los dieciséis aspectos distintos de tu cuerpo y del mundo que pueden tenerte atrapado en tu propio ego e impedirte que avances en tu conocimiento espiritual. Son los cinco elementos (tierra, agua, fuego, aire y espacio) y los diez órganos sensoriales (oídos, piel, ojos, lengua, nariz, boca, pies, manos, brazos y genitales), además de la mente dual. Mientras los colorea, reflexiona sobre su significado. Pero es más im-

La meditación sobre el Shri Yantra te permite hacer un viaje a los aspectos más profundos de ti mismo y del cosmos.

portante todavía que celebres tu yo sensorial y que explores con suavidad las zonas de tu cuerpo o de tu mente donde puedas estar bloqueado. Deja de colorear durante unos minutos, cierra los ojos y respira dirigiendo el aire, al inspirar, hacia todas las partes de tu cuerpo, empezando por la punta de los pies y ascendiendo hasta llegar a la coronilla. Cuando estés preparado, abre los ojos y sigue coloreando.

3 Ahora avanza hacia el interior y llegarás al círculo de ocho pétalos. Estos pétalos representan nuevos obstáculos que te impiden el desarrollo espiritual, tales como el habla negativa, la tendencia a apoderarte de las cosas y el abordarlo todo en la vida con apego, con aversión o con indife-



rencia. Medita sobre cómo afectan estas limitaciones a tu desarrollo espiritual. Medita también sobre cómo hacen que seas humano. Llena tu corazón de amor y de compasión hacia ti mismo, tal como eres.

4 A continuación, céntrate en los catorce triángulos exteriores que representan aspectos de tu cuerpo sutil. Según la tradición hinduista, tu cuerpo tiene unos canales de energía por los que transcurre tu energía vital. Si no eres capaz de sentir esos canales, límitate a reconocer que los tienes.

5 Avanza hacia el interior y céntrate en los diez triángulos siguientes. Estos representan diversas energías que fluyen por los canales de tu cuerpo. Medita sobre el hecho de que no sólo eres un ser físico, sino también un ser de energía.

6 Avanzando hacia el interior una vez más, encontrarás otro círculo de diez triángulos. Estos triángulos representan las diez funciones del prana, la energía vital. Visualiza el movimiento del prana por tu cuerpo, que te hace posible vivir.

7 El círculo siguiente está compuesto de ocho triángulos. Tres de ellos representan los tres principios de la naturaleza, según la tradición hinduista: el Sattva, asociado a la pureza, la inteligencia y la calma mental; el Rajas, la fuerza de la

creación, manifestado en forma de pasión, ego-centrismo e inquietud, y el Tamas, que equivale a la inercia y se expresa como resistencia al cambio. Medita sobre estos aspectos y sobre cómo se manifiestan en tu vida.

8 Has llegado al triángulo interior. Medita aquí sobre el hecho de que tu manera normal de entender el mundo es dualista, y de este modo percibes una falsa separación entre sujeto y objeto, entre ti mismo y los demás.

9 Por fin, has llegado al punto pequeño, el bindu, que está en el centro del Shri Yantra y simboliza tu yo más interior. Medita ahora sobre todo tu ser como una entidad completa y sobre su unidad con todo el universo. Céntrate en el bindu, para ampliarte después a la totalidad del mandala. Sigue con esta meditación todo el tiempo que quieras.

10 Pon fin a tu meditación cuando te parezca que estás preparado para ello. Pasa el tiempo que quieras escribiendo en tu diario de mandalas acerca del Shri Yantra, sin olvidarte de anotar el efecto que ha tenido sobre ti esta meditación, así como cualquier otra idea que te haya venido.

Una ilustración hindú del cuerpo sutil, compuesto de chakras y de canales de energía por los que transcurre la energía vital.



Los mandalas budistas

Los budistas de China, Japón y Tíbet crean mandalas como herramientas para la iluminación. El budismo tibetano es la tradición oriental que ha hecho más uso del mandala.

Los mandalos tibetanos

En el budismo Vajrayana, el mandala representa el mundo sagrado y el lugar de residencia del Buda o de un ser iluminado. Los mandalos tibetanos están compuestos, como mínimo, de un círculo exterior, un círculo o cuadrado interior y un palacio mandálico en el centro, donde reside la deidad. Cuando el mandala queda completo, se convierte en una zona sagrada que sirve de lugar de residencia a una deidad o deidades, y es, además, un punto de recogida de las fuerzas universales.

Cuando el meditador visualiza que entra en el mandala y va avanzando hasta llegar a su centro, está siendo guiado simbólicamente a través del cosmos hacia la esencia de la realidad.

El círculo exterior del mandala tibetano representa el estar separados y protegidos del mundo cotidiano o *samsárico*, el mundo del sufrimiento y de la reencarnación eterna. Suele tener la forma de un anillo protector de fuego que simboliza el fuego purificador

de la sabiduría. El círculo o círculos interiores del mandala representan las etapas del camino espiritual que sigue el fiel a lo largo de su viaje hasta alcanzar la realización completa.

El centro representa el logro de la iluminación, que se suele representar con la figura de un Buda o de un ser iluminado. Los meditadores visualizan mentalmente que entran en el mandala y se hacen uno con el Buda que reside en el centro. Así practican la iluminación.

En el budismo tibetano, la contemplación de imágenes sagradas constituye una parte central del ritual religioso, y una de las imágenes sagradas más importantes es el mandala.

El mandala tibetano pintado sobre tela y rodeado de brocado se llama *thangka*. Algunos mandalos se crean depositando cuidadosamente arena de colores sobre una superficie plana horizontal. En China, Japón y Tíbet se crean a veces mandalos en forma de figuras de tres dimensiones.



La contemplación de imágenes sagradas, entre ellas el mandala, forma parte integral de la práctica del budismo tibetano.

El simbolismo de los mandalas del budismo tibetano

En el budismo, los mandalas contienen muchos símbolos que representan aspectos de las enseñanzas del Buda. Cuando un monje crea un mandala, al mismo tiempo está meditando sobre su significado. Cada mandala es distinto, en función de la deidad o de las enseñanzas que representa. Pero existen determinados aspectos que se repiten.

El círculo exterior

Los mandalas tibetanos comienzan con un punto central y tienen un círculo exterior compuesto de una figura estilizada de llamas y que representa un anillo de fuego. Este anillo recuerda al meditador que debe someterse a una transformación y a una purificación para tener la capacidad mental de entrar en el espacio sagrado. El fuego impide simbólicamente la entrada a los no iniciados y representa la combustión de la ignorancia.

Los otros círculos

El círculo siguiente, avanzando hacia el interior, es un anillo de *dorjes*, pequeños cetros rituales hechos de diamante que representan el carácter indestructible de la iluminación. Avanzando de nuevo hacia el interior hay un círculo de ocho cementerios que representan ocho aspectos de la mente

que cierran el camino que conduce a la iluminación. Por último, el anillo interior de muchos mandalas está compuesto de pétalos de loto, que representan el despertar espiritual. El loto crece sobre el lodo oscuro y sale de este en forma de flor hermosa y luminosa. Simboliza el progreso del alma a partir del lodo primigenio del samsara hasta llegar a la luz solar de la iluminación.



El templo cuadrado

En el centro del mandala hay un templo cuadrado donde reside la deidad. Dentro de la tradición tibetana existen muchas deidades masculinas y femeninas, pero todas ellas son manifestaciones o arquetipos de la mente iluminada del Buda Shakyamuni, el Buda de nuestro tiempo. Las cuatro puertas del templo simbolizan las cuatro inmensidades (el amor, la compasión, la alegría y la serenidad), así como los cuatro puntos cardinales (norte, sur, este y oeste).

Dentro del palacio o templo cuadrado, además de la deidad principal hay imágenes de los Cinco Budas de la Sabiduría. Cada uno de ellos representa una dirección (centro, norte, sur, este y oeste), un elemento cósmico (como la forma y la consciencia), un elemento terrenal (espacio, aire, agua, tierra y fuego) y un tipo determinado de sabiduría que sirve de antídoto a un tipo determinado de engaño, como la ignorancia, la envidia o el odio.

La imagen de la deidad se dispone sobre el punto central, que se considera el centro del universo.

Amitaba, el Buda de la Luz Infinita, es uno de los Cinco Budas de la Sabiduría. Transmuta la pasión en energía espiritual.

El mandala budista de la Rueda de la Vida

El mandala de la Rueda de la Vida es un poco distinto del mandala budista que acabamos de describir, en el sentido de que es un mandala didáctico. Su propósito es ilustrar la esencia de todas las enseñanzas del Buda, que se contiene en sus Cuatro Nobles Verdades.

Las Nobles Verdades que enseñó el Buda son las siguientes:

- La vida es sufrimiento
- Las causas del sufrimiento son el apego y el deseo
- Es posible poner fin al sufrimiento
- Hay un camino que puede conducir a la liberación

Las Cuatro Nobles Verdades describen las causas del sufrimiento que padecemos todos, desde la cuna hasta la sepultura. Nos recuerdan que somos responsables de nuestro propio destino porque (según las leyes del karma) lo que vivimos en la vida es consecuencia de nuestros actos, ya sean los de esta misma vida o los de otras anteriores.

El mandala de la Rueda de la Vida, que se basa en las Cuatro Nobles Verdades, es

una herramienta didáctica para enseñar a los que no han dado todavía el primer paso de la liberación espiritual que conduce hasta el Nirvana. Este mandala ilustra el concepto budista de que todos los seres estamos atrapados en un ciclo sin fin de muerte y renacer.

Contenido de la Rueda de la Vida

La mejor manera de entender la Rueda de la Vida es concebirla como cinco narraciones didácticas dispuestas en círculos concéntricos. Empezando por el centro, en el eje de la Rueda, aparecen tres imágenes de animales que significan las bases de nuestras debilidades humanas. El cerdo simboliza la

El mandala de la Rueda de la Vida, que sostiene Yama, Señor de la Muerte, enseña las Cuatro Nobles Verdades del Buda.





ignorancia, la serpiente representa la ira y el gallo representa el orgullo. Se muerden la cola unos a otros para indicar que estas emociones negativas están ligadas entre sí de manera inseparable. El cerdo, la serpiente y el gallo se representan sobre un cielo azul, que indica el carácter amplio y puro de nuestra mente humana y nuestra capacidad de iluminación. El mandala nos recuerda que nuestros errores y engaños nos oscure-

En el centro del mandala de la Rueda de la Vida aparecen tres animales que simbolizan los tres engaños principales.

cen nuestra naturaleza verdadera, nuestra naturaleza búdica.

Alrededor del eje de la rueda hay un círculo que es mitad blanco y mitad negro, y en el que se ven cuerpos humanos que descienden y que ascienden. Este círculo

representa los resultados de nuestro karma, es decir, las consecuencias de nuestras obras malas y buenas. En la mitad más clara del círculo, nuestros actos positivos crean buen karma y nos hacen renacer en los planos superiores; en la mitad más oscura, nuestros actos negativos nos hacen renacer en los planos inferiores.

Siguiendo hacia el exterior desde el círculo blanco y negro, nos encontramos otro círculo mayor dividido en seis sectores, que representan los seis «planos de la existencia» en los que podemos renacer. Estos seis planos simbolizan también seis actitudes psicológicas habituales que adoptamos en nuestras vidas cotidianas.

En el borde exterior se representan doce escenas de hechos corrientes de la vida, que no empiezan por nuestro nacimiento sino por nuestra ignorancia espiritual.

Por último, vemos que Mara (la Muerte) está detrás de la Rueda y la sostiene, para recordarnos que todos tendremos que afrontar la muerte tarde o temprano. Los símbolos positivos de estas imágenes sirven para potenciar nuestros actos positivos, mientras que los símbolos negativos pretenden recordarnos que los actos y las conductas negativas son la causa primera de nuestro sufrimiento.

La Rueda de la Vida budista, con su dis-

posición circular, va guiando al observador a través de las doce causas entrelazadas y sus consecuencias, hasta el renacer en uno de los Seis Planos de la existencia. Pero en las representaciones más tradicionales de este mandala aparece otro símbolo de su significado. La figura que está detrás del mandala señala la luna, con lo que nos indica que hay una manera de salir de estos mundos del sufrimiento, a saber, la práctica del camino del Buda.

A continuación, vamos a explorar con mayor detalle cada uno de los Seis Planos del renacer, así como las doce causas y sus consecuencias.

Los Seis Planos del renacer en el budismo

Según los budistas, cuando volvemos a nacer, nacemos en uno de estos Seis Planos. Se considera que nacemos en un plano u otro en función del karma de nuestra vida anterior. Aunque el renacer como seres humanos está cargado de sufrimientos, se cree que es el mejor de todo, pues se trata del único plano en que podemos desarrollar la espiritualidad, liberarnos de la rueda del renacer sin fin y entrar en el Nirvana.

1 Si renacemos en el plano *humano*, nuestro problema principal será el apego y el deseo a lo largo de toda nuestra vida.



En el quinto plano, el de los semidioses, nos domina la envidia y ansiamos lo que tienen los demás.

Una estatua de jade verde del Buda ante un mandala budista de la Rueda de la Vida.

2 Si renacemos como *animales*, entonces nos consume el miedo. Tendremos que matar a otros animales o ser matados por ellos, o pueden explotarnos y maltratarnos los seres humanos.

3 En el tercer plano en el que podemos volver a nacer, el del *infierno* kármico, tenemos que padecer las consecuencias del karma negativo generado en nuestra vida anterior por los tres venenos.

4 Si renacemos en el plano de los *fantasmas hambrientos*, nuestra vida no será más que co-

dicia y avaricia. En este plano no nos sentimos satisfechos nunca, y nunca hay bastante.

5 El quinto plano del renacer es el plano del *semidiós*. Este es el plano de la envidia. Si nacemos como semidioses, nos consumirá la codicia de lo que tienen otros, y estaremos dispuestos a hacerles la guerra para arrebatárselo. En el mundo cotidiano podemos encontrarnos a semidioses en campos de competencia despiadada, como son las altas finanzas o la banca, o entre las élites del poder de los países agresivos.





6 En el plano sexto y último del renacer, según el budismo, que es el plano celestial o de los *dioses*, estamos cegados completamente por el orgullo. En este plano tenemos un concepto muy elevado de nosotros mismos, ya que residimos en un lugar muy cómodo y de belleza exquisita, rodeados de riquezas y viviendo con holgura. Pero, a causa de todos estos lujos, carecemos de motivación para trabajar nuestro desarrollo espiritual, y volveremos a caer en uno de los planos inferiores.

En el plano de los fantasmas tenemos una sensación continua de carencia, de hambre y de insatisfacción.

Los Seis Planos, considerados como estados psicológicos

El modo más fructífero de reflexionar sobre los Seis Planos es considerarlos como estados psicológicos. Por ejemplo, puedes llegar pasar en un solo día por todo el ciclo de los Seis Planos, en función del estado de tu mente en cada momento.

Llegas un día al trabajo con la sensación de que es un día como otro cualquiera. Te sientes como un *ser humano* corriente. Pero de pronto se apodera de ti el miedo y te vuelves como un *animal* acorralado. Un compañero te dice que la dirección va a llevar a cabo despidos y que los anunciarán hoy mismo. Cuando se acerca el final de la jornada, el peor de tus temores se hace realidad. Te dicen que recojas tus cosas y te marches. Después, mientras te diriges cabizbaja al

aparcamiento con tus cosas personales en una caja de cartón, te das cuenta de que te han robado el coche. Tu vida ha pegado un vuelco, y eso te hace sentirte como si hubieras bajado al plano del *infierno*.

Camino de tu casa en metro, empiezas a sentir que eres una fracasada y que no saldrás adelante nunca. Te consideras víctima de tu jefe y del ladrón que va paseándose en tu coche por alguna parte. Has caído al plano del *fantasma hambriento*. Desde esta



Cuando nos sentimos «el rey del mundo», es como si estuviésemos en el plano de los dioses.



perspectiva, tienes la sensación de que en tu vida no hay nunca lo suficiente de nada: nunca tienes suficiente dinero, ni suerte, ni amor, ni sexo, ni reconocimiento, ni posesiones materiales, ni respeto, ni felicidad. Siempre ves tu vaso medio vacío.

A la mañana siguiente llamas a tu mejor amiga para contarle la mala noticia, y ella te cuenta que la acaban de ascender. Le dices que te alegras por ella, pero en realidad, en vez de alegrarte de su buena suerte, tienes envidia. Ahora estás en el plano de los *semidioses*, también llamados «los dioses envidiosos». Cuando terminas de hablar, empiezas a obsesionarte por todo lo que tiene tu amiga: su piso tan bonito, su trabajo de categoría y su atractivo novio. Aunque parezca increíble, te pones a pensar en intentar quitarle el novio en la fiesta que va a dar ella el fin de semana.

Mientras estás sumida en tus pensamientos de envidia y de agresión, te llama por teléfono tu tío, un hombre mayor y millonario, porque se le ha ocurrido en el último momento invitarte a ir con él a un crucero por el Mediterráneo que empieza mañana. Por suerte para ti, puedes ir con toda libertad,

En cada uno de los planos, un buda radiante brinda esperanza en forma de las Cuatro Nobles Verdades.

porque ya no tienes trabajo. Al día siguiente saltas del plano de los semidioses al de los dioses, gozando de un lujoso camarote de primera clase, comida de alta cocina y sin que te falte de nada. Pasas diez días increíblemente relajada y contenta. Los sentimientos de miedo, de carencia y de envidia se te disipan mientras contemplas con satisfacción el ancho mar azul. Pero el crucero termina, como es natural, y tú caes del plano de los dioses y vuelves a tu situación eminentemente humana, sin trabajo y sin coche.

Se aprecia fácilmente cómo es posible que los Seis Planos sean estados mentales, y cómo podemos pasar por los seis sucesivamente en poco tiempo, hasta en un solo día. Los Seis Planos se limitan a descubrir nuestra condición humana y los modos en que podemos sufrir. Aunque parezca paradójico, los budistas consideran que el plano de los dioses es una forma más de sufrimiento, pues es efímero y no aporta la felicidad permanente de la iluminación. Según el Buda, nada es perdurable, ni siquiera el goce de estar en un crucero de lujo. Si pasaras años enteros en ese crucero, en alta mar día tras día, se convertiría rápidamente en una cárcel, o en un plano infernal. Y lo mismo que parece un plano infernal (estar sin trabajo) puede conducirte a encontrar tu trabajo soñado.

En cada uno de los planos de la existen-

En la segunda viñeta, un alfarero que forma cacharros simboliza los resultados de nuestros actos, es decir, el karma.

cia del mandala de la Rueda de la Vida verá la imagen de un buda radiante que brinda esperanza. Sea cual sea el plano en que te encuentres, o por difíciles que sean las circunstancias de tu vida en cualquier momento dado, o por muy atrapado que estés por las emociones negativas, siempre tienes presente la posibilidad de la liberación. Meditar sobre los Seis Planos y sobre los modos en que habitas en ellos te puede servir para desarrollarte y madurar en tu vida personal y espiritual y para entender lo que significa la existencia.

Las doce fases de la consciencia humana

El círculo exterior del mandala de la Rueda de la Vida contiene doce viñetas que ilustran las doce fases de la consciencia humana, llamadas también «los doce eslabones de la causación interdependiente». Estas viñetas se deben leer sucesivamente, en el sentido de las agujas del reloj, pero cada uno de los eslabones está vinculado con todos los demás. Son los siguientes:

1 En la primera viñeta, arriba a la derecha, aparece un hombre ciego para lo espiritual. En el budismo, la *ignorancia* se suele enten-



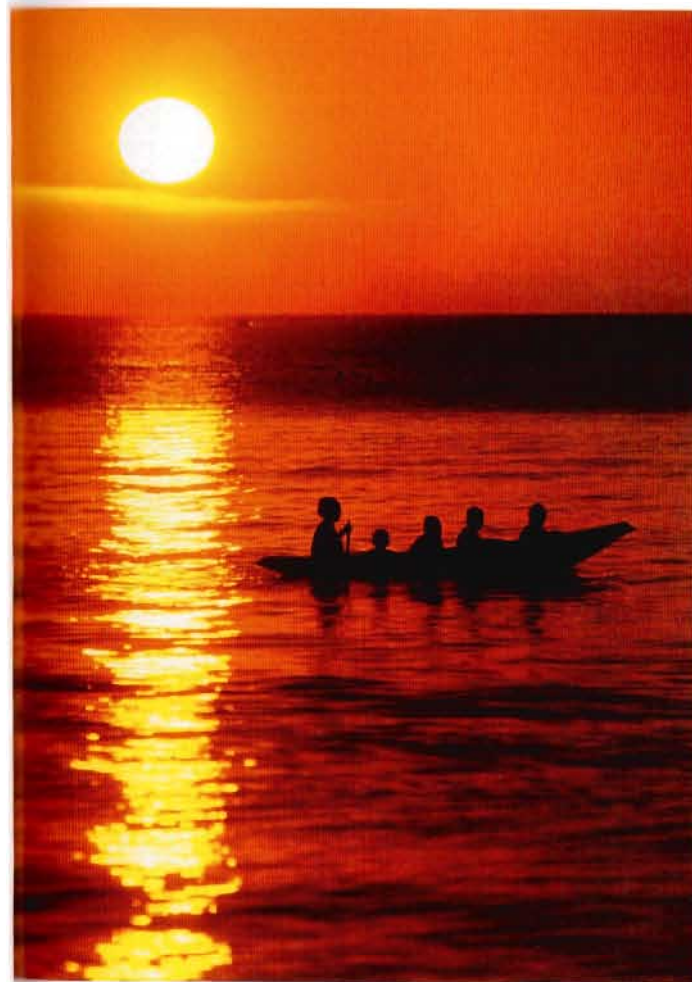
der en el sentido de ignorar las Cuatro Nobles Verdades.

2 La ignorancia nos lleva al *karma*. La imagen de un alfarero, cuyos cacharros representan los actos, simboliza el karma. Somos responsables de los actos, o de los «cacharros» que creamos en nuestra vida.

3 Un mono subido a un árbol representa la *consciencia*. El mono simboliza nuestra «mente de monos», la charla constante y el movimiento incesante de los pensamientos de nuestra mente no dominada ni formada.

4 Unos viajeros en una barca agitada por las olas simbolizan *el nombre y la forma*, la unión del cuerpo y la mente en una existencia individual, así como nuestra inestabilidad física, intelectual o espiritual en nuestro viaje por la vida.

5 Una casa vacía con seis puertas y venta-



En la cuarta viñeta, unos viajeros en una barca agitada por las olas simbolizan nuestra inestabilidad al viajar por la vida.



nas cerradas representa *los seis sentidos*: vista, oído, olfato, gusto, tacto, y la mente conceptual. Representa también *los seis objetos externos* correspondientes: forma visible, sonido, olor, sabor, textura, e ideas y pensamientos.

6 Dos amantes abrazados simbolizan *el contacto* con el entorno. Nuestros sentidos nos otorgan la capacidad de sentir el mundo y de conocerlo.

7 Un hombre que tiene una flecha clavada en el ojo representa el reconocimiento y la experiencia de *las sensaciones*. La experiencia puede ser placentera o dolorosa, y conducir al apego o a la aversión. El hombre representa también nuestra tendencia a clasificar nuestros sentimientos etiquetándolos como placenteros, desagradables o indiferentes.

8 Una persona que bebe vino y sueña con un objeto que desea representa *el deseo*, y la segunda de las Nobles Verdades: que la causa de nuestros sufrimientos es el deseo o el apego. Las emociones del hombre hacen de estímulo a sus deseos no cumplidos.

9 Un mono (o, a veces, una persona) que coge fruta en un árbol simboliza el asir o *el aferrarse*. Nos aferramos a los placeres sensoriales, a las ideas erróneas, a las formas y apariencias externas y, por encima de todo, nos aferramos a nuestro ego y a la idea de un

yo individual, idea que se refuerza a cada momento por nuestros deseos y nuestras aversiones.

10 La imagen de unos amantes (o de una mujer encinta) simboliza la fertilidad o *la nueva encarnación* que puede producirse cuando actuamos guiados por nuestros apegos y deseos.

11 Una mujer de parto simboliza una de las etapas del ciclo del renacer, *el nacimiento*.

12 En esta viñeta está representado un cadáver. El nacimiento conduce a *la vejez y la muerte*, que son inevitables. Nuestro sufrimiento no concluye con la muerte. Volveremos a emprender un ciclo nuevo de la Rueda de la Vida. El karma de nuestra vida pone en marcha nuestra vida siguiente, que también estará arraigada en la ignorancia. Las Cuatro Nobles Verdades del Buda nos enseñan que es posible liberarnos de *este ciclo* de la ignorancia, la muerte y el renacer. Si trabajamos por convertir nuestra ignorancia y nuestro deseo en sabiduría, nuestra ira y nuestro odio en amor, y nuestro orgullo y apego al ego en compasión, podemos alcanzar la liberación del sufrimiento y la paz del Nirvana.

El nacimiento conduce a la vejez y a la muerte, que son inevitables. Después, comenzamos un ciclo nuevo de la Rueda de la Vida.

Ejercicio La Rueda de la Vida como meditación sobre la liberación del sufrimiento

En la página 333 aparece un esquema simplificado de la Rueda de la Vida. Como se aprecia en la ilustración de la página 183, la representación completa del mandala de la Rueda de la Vida es bastante más complicada. Nosotros hemos simplificado el mandala para nuestros fines de coloreado y meditación. También lo puedes emplear como esquema de partida para pintar tu propio mandala completo de la Rueda de la Vida.

1 Fotocopia el mandala de la Rueda de la Vida que aparece en la página 333, ampliándolo todo lo que puedas y sobre el papel más grueso que acepte la fotocopidora (quizá debas acudir a una copistería profesional). O bien, puedes colorear el mandala sobre la página misma del libro.

2 Repasa las explicaciones sobre el mandala de la Rueda de la Vida (páginas 182-195) y localiza sobre el esquema cada una de sus partes. A continuación, empieza a colorear el mandala con pinturas. Mientras colorea cada parte, reflexiona sobre su significado, aplicándolo a tu propia vida. Si quieres, puedes añadir en las viñetas dibujos tuyos, o pegar imágenes modernas que recortes de otras fuentes y que representen lo que significan para ti las diversas partes del mandala.

3 Empieza a colorear el centro del mandala. Mientras tanto, piensa en los engaños fundamentales de la ignorancia, la ira y el orgullo, y en cómo afectan a tu vida. Pregúntate a ti mismo si está presente en tu vida la ignorancia espiritual. ¿Te sirve el camino espiritual que sigues, o deberías explorar otro distinto? Si sientes a veces que te domina la ira, piensa cómo puedes abordarla e irte liberando de su dominio. Un sistema puede ser el de hacer una pausa y concentrarte plenamente en tu respiración en cuanto te surja la ira. Si te muestras a veces orgulloso y egocéntrico,

Esta versión china de la Rueda de la Vida, llamada «las seis vías de la transmigración» o «del renacer», se encuentra en Chongqing (China).



piensa cómo te hace daño tu propio orgullo, y de qué modos puedes centrarte en ocuparte de los demás.

4 El círculo siguiente está dividido en un sector oscuro y otro claro, que representan los actos negativos y los positivos. Mientras lo coloreas, medita sobre tus actos y conductas positivas y sobre tus pautas y hábitos negativos. Quizá seas buen padre, por una parte, pero por otra parte comas demasiado, hasta el punto de estropearle la salud. O puede que seas amable con tus compañeros de trabajo pero que a veces descargues tus frustraciones sobre tu cónyuge. Piensa cómo puedes potenciar lo positivo de tu vida y cómo puedes eliminar lo negativo. Considera que todos tus pensamientos y todos tus actos tienen consecuencias, y procura ser más consciente de tu conducta. Intenta hacer todo esto con compasión y afecto hacia ti mismo, y sin sentimientos de vergüenza ni de culpa.

5 A continuación, repasa lo que sabes sobre los Seis Planos (consulta las páginas 185-192). Mientras coloreas cada uno de los planos, piensa en cómo vas pasando cíclicamente en tu vida a través de los Seis Planos. No dudes en dibujar en las viñetas imágenes que representen lo que significa para ti cada uno de los reinos. Cuando salimos de una enfermedad larga, decimos a veces: «vuelvo a sentirme como un ser humano», para indicar nuestra sensación de equilibrio y de bienestar. ¿Con cuánta frecuencia te

sientes equilibrado y con esa sensación de bienestar? ¿Cuándo se te despiertan los miedos animales? ¿Con qué se te desencadenan los temores? ¿A qué tienes miedo? ¿Qué te produce una sensación infernal? ¿Cuándo has sentido sufrimientos intensos? El «fantasma hambriento» es un esquema mental muy corriente en la vida moderna. ¿Nunca te sientes satisfecho con quien eres ni con lo que tienes en la vida? En tal caso, plantéate practicar la gratitud como antídoto. ¿Con cuánta frecuencia sientes envidia? ¿Qué es lo que te lleva al plano de los semidioses? ¿Con qué sientes que has entrado en el plano de los dioses? ¿Con unas vacaciones de lujo? ¿Con un ascenso? ¿Con una relación romántica? ¿Cómo te sientes cuando llega la caída inevitable a los planos inferiores?

6 Por último, termina tu mandala repasando, mientras coloreas, las doce fases de la consciencia humana (consulta las páginas 192-195), las doce viñetas que presentan una narración de nuestro viaje por la vida.

7 Expón tu mandala completo en lugar visible y piensa tres modos en los que puedas superar tus actitudes y emociones negativas, y tres modos en los que puedas traer a tu vida más energía positiva.

La meditación sobre el mandala budista de la Rueda de la Vida puede aportarte inspiración y orientación espiritual.



Los mandalas cristianos

En el siglo VI de nuestra era, el papa Gregorio Magno ordenó que se representara la doctrina cristiana con signos e imágenes en las paredes de las iglesias para adoctrinar a los fieles incultos. Y en un sínodo papal del año 1025 se reiteró que debía ofrecerse a los feligreses analfabetos algún modo de aprender las enseñanzas de la Iglesia.



Los primeros mandalas cristianos fueron pinturas murales y frescos de forma redonda. Aquellas imágenes poderosas fueron las precursoras de los rosetones gigantes de vidrieras que aparecieron en Francia después de las cruzadas. Los primeros rosetones aparecieron hacia el año 1200.

Las vidrieras coloreadas en forma de rosetón de las iglesias y catedrales de Occidente han sido una fuente de gran belleza e inspiración a lo largo de los siglos. A semejanza de los mandalas budistas e hinduistas, el rosetón cristiano representa una aspiración de integridad y de transformación. Funciona a varios niveles: espiritual, meditativo y emocional. Cuando un visitante entra en una catedral gótica, con su interior de altura imponente, queda impresionado (y, en muchos casos, conmovido profundamente) por la belleza de la luz que entra a raudales filtrada por las vidrieras que parecen joyas. Contemplar el rosetón puede evocar una experiencia emocional que transporta al espectador desde la consciencia ordinaria hasta la realización espiritual. Puede bastar con seguir con la vista la tracería calada y con contemplar las formas que se encuen-

Como los mandalas orientales, el rosetón cristiano representa una aspiración de integridad y de transformación.



Rosetón norte de la catedral de Chartres, en Francia, que representa la Glorificación de la Virgen.

tran en un rosetón para inducimos un estado de calma o de meditación.

A semejanza de los mandalas orientales, el rosetón sirve de mapa o de plano guía espiritual. Encierra enseñanzas sobre el modo de acercar más a Dios nuestra vida ordinaria. El propósito didáctico de los rosetones se aprecia claramente en los símbolos e imágenes que contienen estos en sus diversas partes. Entre otros temas, se presentaba el relato de la creación, signos y símbolos astro-lógicos, y símbolos de la Iglesia católica tales como el Agnus Dei o Cordero de Dios y el orbe o bola del mundo rematada con una cruz.

El rosetón occidental de la catedral de Notre Dame

El rosetón occidental es el más antiguo de los tres rosetones que existen en la catedral de Notre Dame, en París. Fue construido hacia el año 1220, y sus dimensiones son impresionantes, pues mide diez metros de diámetro.

La mitad superior del círculo representa los vicios y las virtudes, y en la mitad inferior están representadas las labores del año y los signos del zodiaco. En el círculo interior del rosetón aparecen los doce profetas, y en el centro está la Virgen María.

Los medievales consideraban que Dios había creado el universo y que animaba todo lo que existía en él. La realidad estaba ordenada y jerarquizada, y Dios ocupaba la cúspide de la existencia. La vida cotidiana estaba vinculada estrechamente a los ciclos de la naturaleza. La gente corriente atendía a los signos del zodiaco y a las labores del año para seguir el transcurso del tiempo; ambos ciclos aparecían representados en las iglesias y en los edificios públicos.

Las imágenes de las labores del año muestran escenas pintorescas de tareas agrícolas que los fieles medievales reconocerían al momento.

El zodiaco

A pesar de su origen pagano, el zodiaco se empleaba mucho en la vida de los cristianos medievales. La gente corriente miraba al cielo nocturno para comprender el presente, predecir el futuro y medir el transcurso del tiempo. Como la mayoría de la población se dedicaba a la agricultura, el movimiento de los planetas y de las constelaciones le servía para predecir el tiempo meteorológico y para determinar el momento adecuado para sembrar y para realizar otras labores. La adivinación por medio de la astrología era práctica cotidiana. Las doce constelaciones que forman el zodiaco son las siguientes: Aries (el carnero), Tauro (el toro), Géminis (los gemelos), Cáncer (el cangrejo), Leo (el león), Virgo (la virgen), Libra (la balanza), Escorpio

El rosetón occidental de la catedral de Notre Dame, en París, está dedicado a la Virgen María.





(el escorpión), Sagitario (el arquero), Capricornio (la cabra), Acuario (el aguador) y Piscis (los peces).

Para la mentalidad medieval, los doce signos de zodiaco influían sobre todas las cosas de la vida. Se creía, por ejemplo, que los signos regían las diversas partes del cuerpo humano. Aries regía la cabeza; Tauro, el cuello y la garganta; Géminis, los hombros. Cáncer regía el pecho y el estómago; Leo, el corazón y la espalda; Virgo, el sistema nervioso y el intestino. El signo de Libra gobernaba la baja espalda; el de Escorpio, los órganos sexuales; Sagitario, los muslos; Capricornio, las rodillas; Acuario, las espinillas y los tobillos, y Piscis, la parte inferior de los pies. En otras palabras, el zodiaco desempeñaba un papel en la práctica de la medicina.

La influencia de los signos del zodiaco se extendía también al resto de la realidad física: las estaciones del año, las edades de la vida, los elementos, los vientos, las cualidades, las condiciones, los humores, los temperamentos y los colores. Para la persona medieval, todo cuanto existía estaba vivo y animado. Esta fusión de las creencias paga-

Según las creencias medievales, cada signo del zodiaco regía una parte del cuerpo. Sagitario, el arquero, regía los muslos.

nas con el dogma católico se recoge en el rosetón occidental de la catedral de Notre Dame.

Las labores del año

En las catedrales góticas, las representaciones de las labores de los meses del año muestran el mundo del trabajo corriente, el mundo cotidiano que el pueblo medieval dejaba atrás cuando entraba en la catedral para el culto. Las labores solían representarse en la fachada occidental de la iglesia, y por eso aparece en el rosetón occidental de Notre Dame. Según la teología cristiana, el trabajo manual comenzó cuando Adán y Eva fueron expulsados del Paraíso. Por ello, las imágenes de las labores no solo muestran a personas trabajando en su vida cotidiana, sino que recuerdan a los fieles las consecuencias del pecado original. Cuando el visitante cruza el umbral de la iglesia, se le anima a que deje atrás el mundo cotidiano del pecado y a que reciba dentro de sí las bendiciones y la gracia divina que se encuentran allí.

El estilo gótico se basa en el pensamiento lógico. Los medievales creían que Dios había creado cada cosa por separado en su lugar propio, y esta manera de pensar se refleja en el arte y la arquitectura góticos. Al mostrar los doce meses con sus labores respec-

tivas, junto con el zodiaco, el artista vidriero creaba un diseño racional y ordenado. El rosetón occidental habría sido muy accesible para los fieles, pues muestra una serie de hechos familiares, labores, virtudes y vicios, que se representan en secuencias fáciles de entender y de recordar.

En la serie de las labores del año aparecen trabajando los campesinos medievales, pero también para los ricos y para los mercaderes estaba determinado el calendario por los ciclos del zodiaco y de las estaciones agrícolas. No obstante, a diferencia del tiempo solar y astrológico, el mensaje de Cristo no es cíclico, sino lineal: tiene un principio y un fin, pasando por Su sacrificio en la cruz y por Su Resurrección.

Las ilustraciones de las labores del año son las siguientes:

Enero Aparece un hombre con dos cuernos de beber que representan al dios romano Jano, con dos cabezas que miran en sentidos opuestos. Jano simboliza el final de un año y el comienzo del siguiente.

Febrero En los países del norte, las labores agrícolas se interrumpen durante el invierno; por ello, la imagen muestra a un hombre sentado ante la lumbre.

Marzo En Francia, es la temporada de podar

las viñas; por eso se muestra a un labrador podando o cavando.

Abril La vuelta de la primavera y de los nuevos cultivos es motivo de alegría y de bailes. Un joven de aspecto alegre lleva una corona de flores.

Mayo En el mes tradicional del amor cortesano se muestra a un caballero a caballo, o a un labrador descansando a la sombra.

Junio Este es el mes de trabajar en los campos, segar los prados, recoger el heno y esquilarse las ovejas.

Julio Comienza la cosecha, y un campesino siega con una hoz.

Agosto Prosigue la cosecha, entrado el verano, y, con el calor, el campesino se desnuda de cintura para arriba para trabajar.

Septiembre Es el mes de vendimiar las uvas, elaborar el vino y recoger la fruta.

Octubre El vino se guarda en las barricas, y los campesinos preparan los campos para el año siguiente.

Noviembre Se muestra a un campesino que engorda a sus cerdos con bellotas.

Diciembre Se hace la matanza de los cerdos y se preparan pasteles para las fiestas de la Navidad.

Las ilustraciones de las labores del año mostraban que el calendario medieval estaba determinado por las estaciones agrícolas.





Las virtudes y los vicios

Todas las tradiciones espirituales orientan a sus seguidores sobre el modo de hacer una vida moral y virtuosa, y la fe católica no es ninguna excepción al respecto. La Iglesia católica medieval proporcionaba a sus fieles la orientación moral necesaria para la estabilidad social y para que el hombre verdaderamente religioso encontrara el camino hacia Dios.

En la mitad superior del rosetón occidental de Notre Dame se presentan al espectador doce virtudes con sus vicios correspondientes. Mientras la mitad inferior del rosetón sirve para situar las enseñanzas de la Iglesia en el mundo cotidiano, la mitad superior invita al espectador a hacer examen de sus pensamientos y de su conducta, para acercar más a Dios su vida cotidiana.

Los vicios que aparecen en el rosetón occidental, junto con las respectivas virtudes que los contrarrestan, son los siguientes: la soberbia y la humildad, la imprudencia y la prudencia, la lujuria y la castidad, la avaricia y la caridad, la inconstancia y la perseverancia, la idolatría y la fe, la ira y la paciencia, la desesperación y la esperanza, la

El rosetón occidental orienta a los fieles sobre cómo llevar una vida virtuosa.

ingratitude y la gratitud, la discordia y la paz, la rebeldía y la obediencia, la cobardía y la fortaleza.

Los doce profetas menores

En el círculo interior del rosetón occidental, el más próximo al centro, están representados los doce profetas menores. Se les considera «menores» porque sus textos son más breves que los de Isaías, Jeremías, Ezequiel y Daniel. Pero sus profecías tenían la misma fuerza y poder evocador que las de los cuatro mayores. Se consideraba que los profetas eran canales del Espíritu Santo por los que podía llegar la palabra de Dios.

Los profetas menores son los autores de doce textos proféticos breves que están recogidos tanto en la Biblia hebrea como en el Antiguo Testamento cristiano. Sus escritos se extienden a lo largo de varios siglos de la historia israelita/judía, desde el período asirio hasta el persa. Dado que abarcan muchos siglos de historia, cada uno de ellos se dirigió a los judíos en circunstancias diversas, desde los que padecían y vagaban en el exilio hasta los que reconstruían con entusiasmo un Templo permanente. Los profetas menores siempre recordaban a los israelitas que a pesar de todas sus penalidades, ellos eran el pueblo elegido de Dios, y debían portarse como tal. Así se entronca la doctrina

de los profetas con las enseñanzas de los vicios y las virtudes que aparecen en la mitad superior del rosetón. Los profetas subrayan la devoción a Dios y nos recuerdan que en un tiempo futuro Dios premiará a los fieles y castigará a los malos.

Los doce profetas menores son los siguientes:

Oseas, con una metáfora que hoy consideraríamos más bien sexista, comparó a Dios con el esposo sufrido de Israel, a cuyo pueblo representó, a su vez, como a una esposa infiel.

Joel transmitió el mensaje de que las transgresiones contra Dios tienen consecuencias al final de la vida.

Amós, el primero de los profetas bíblicos, denunció la inmoralidad de Israel y de otros pueblos de su época.

Abdías advirtió a los edomitas que tendrían que sufrir la ira de Dios por haber destruido el Templo y haber maltratado a los de Judea.

Jonás anunció a los habitantes pecadores de Nínive que iban a ser juzgados, y consiguió que se arrepintieran.

Miqueas denunció la hipocresía religiosa de las clases más adineradas de la sociedad de Judea.

Nahum celebró la caída del imperio asirio, que perseguía a los judíos.

Habacuc advirtió que el reino de Judá se derumbaría si no volvía a la ley de Moisés.

Sofonías predijo un juicio divino contra Jerusalén y Judá, así como la protección divina.

Hageo profetizó que la existencia misma del pueblo judío (y de su fe) dependía de la reconstrucción del Templo.

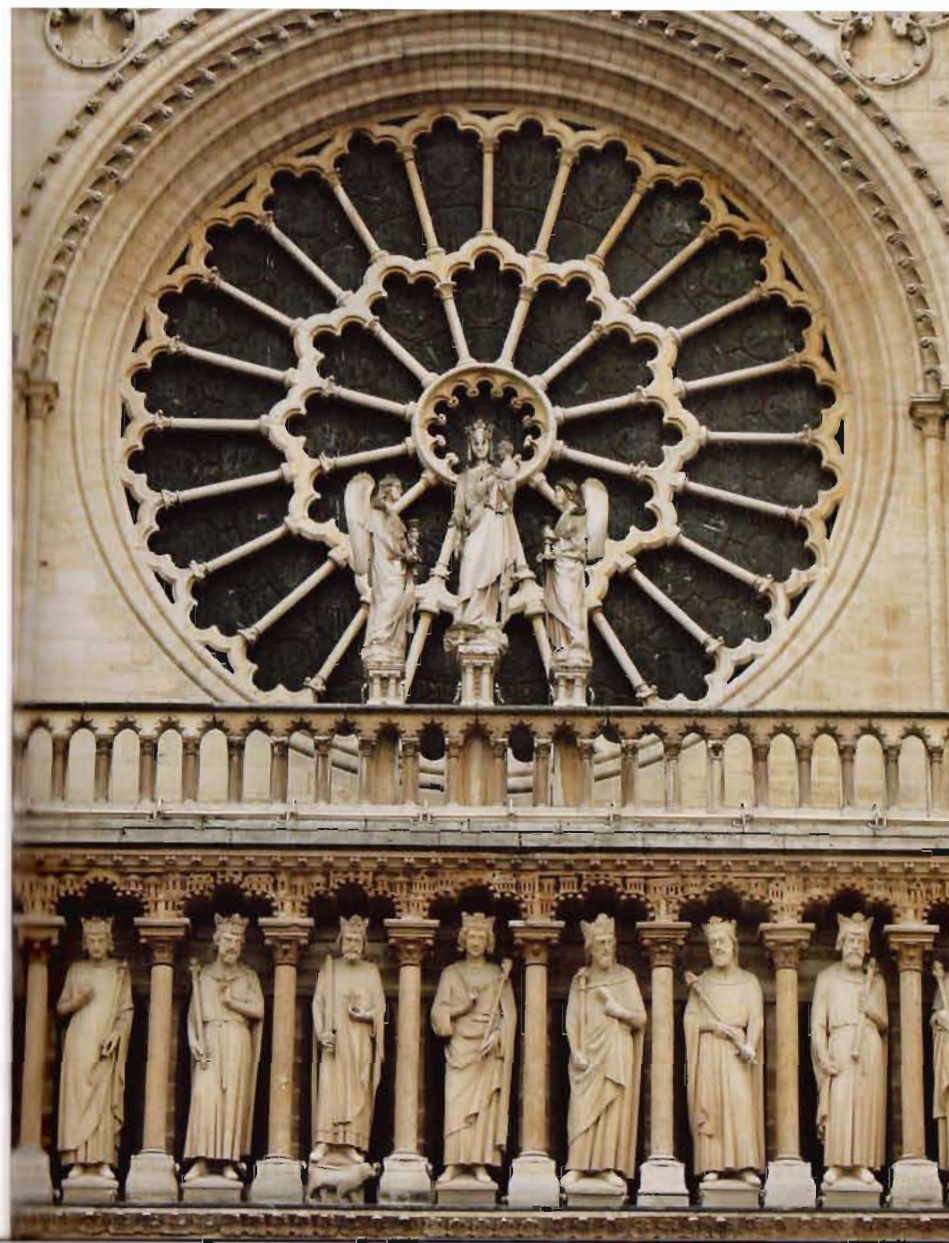
Zacarías subrayó la necesidad de que la nación judía tuviera una patria y un Templo, así como la importancia de la devoción a Yavé para que perdurara la nación.

Malaquías criticó a los sacerdotes del Templo por su relajación moral, y a los seglares por no pagar los diezmos.

María como protectora compasiva

En el centro de este mandala, que es francamente masculino, ya que enseña la moral por el miedo al juicio, reside la madre compasiva y tolerante María, con el Niño Jesús. María humaniza tanto las enseñanzas de la Iglesia sobre la moralidad como las advertencias severas de los profetas del Antiguo Testamento, y da esperanza a los que se esfuerzan por seguir adelante en el camino que se les ha marcado. Se presta a interceder

El exterior del rosetón occidental está adornado con una imagen de bulto de la Virgen con el Niño entre dos ángeles.





por los fieles que quieren acercarse a Dios, y les ofrece su protección compasiva mientras ellos se esfuerzan por hacer una vida moral. Cuando el padre es severo, es natural acudir a la madre, que es más comprensiva y tolerante.

La oración dirigida a María más antigua que se conoce se compuso en el siglo iv y se llama *Sub tuum praesidium*, que en latín significa 'Bajo tu protección'. Empieza con las palabras «Bajo tu protección nos refugiaremos». Existen muchas representaciones artísticas de la Virgen María como protectora de los cristianos, a los que acoge bajo su manto, a veces bajo una lluvia de flechas.

A la Virgen se la ha honrado desde hace muchos siglos con el título de *Madre de Dios*, y los fieles acuden a ella en busca de protección en medio de todos sus problemas y necesidades. Otros títulos suyos son *Consuelo de los afligidos* y *Virgen clemente*. La popularidad de María aumentó espectacularmente en la Edad Media, y los católicos siguen buscando la protección de María y confiando en su intercesión como *Reina del Cielo*.

En la oración católica llamada *Memo-*

En el centro del rosetón occidental de la catedral de Notre Dame se encuentra María como protectora compasiva.

rare se combina la protección de la Virgen María con su papel de intercesora ante Dios. Empieza así: «Acordaos, ¡oh, piadosísima Virgen María!, de que jamás se ha oído decir que ninguno de los que han acudido a vuestra protección, implorando vuestra asistencia y reclamando vuestro socorro, haya sido desamparado».

En el siglo xviii, San Luis de Montfort elevó todavía más la categoría de María enseñando que Dios la había hecho dispensadora de gracia a los fieles. Introdujo la idea de que la gracia de Dios puede venir a través de la Virgen.

Ejercicio Un rosetón para María, Reina del Cielo

En la página 345 presentamos una silueta simplificada del rosetón occidental de la catedral de Notre Dame (y en esta página una clave de sus elementos), aunque el rosetón real es más complicado visualmente.

Presentamos a continuación una clave de las vidrieras del rosetón, que te puede servir en tu labor de coloreado. La clave te indica dónde se encuentra cada signo del zodiaco con su labor correspondiente, así como las virtudes y los vicios. En el dibujo se

indica también la ubicación de los profetas, pero no se sabe a qué profeta corresponde cada vidriera. Cuando colorea esta parte, puedes decidir por tu cuenta dónde quieres situar a cada profeta en la serie de las doce vidrieras del rosetón.

CLAVE DE LOS ELEMENTOS DEL ROSETÓN

1 Profeta	16 Discordia	31 Soberbia	46 Septiembre
2 Profeta	17 Rebeldía	32 Imprudencia	47 Agosto
3 Profeta	18 Cobardía	33 Lujuria	48 Julio
4 Profeta	19 Capricornio	34 Avaricia	49 Junio
5 Profeta	20 Sagitario	35 Inconstancia	50 Mayo
6 Profeta	21 Escorpio	36 Idolatría	51 Abril
7 Profeta	22 Libra	37 Paciencia	52 Marzo
8 Profeta	23 Virgo	38 Esperanza	53 Febrero
9 Profeta	24 Leo	39 Gratitude	54 Enero
10 Profeta	25 Cáncer	40 Paz	55 Humildad
11 Profeta	26 Géminis	41 Obediencia	56 Prudencia
12 Profeta	27 Tauro	42 Fortaleza	57 Castidad
13 Ira	28 Aries	43 Diciembre	58 Caridad
14 Desesperación	29 Piscis	44 Noviembre	59 Perseverancia
15 Ingratitud	30 Acuario	45 Octubre	60 Fe

Se consideraba que María protegía y defendía a los fieles e intercedía por ellos ante Dios.

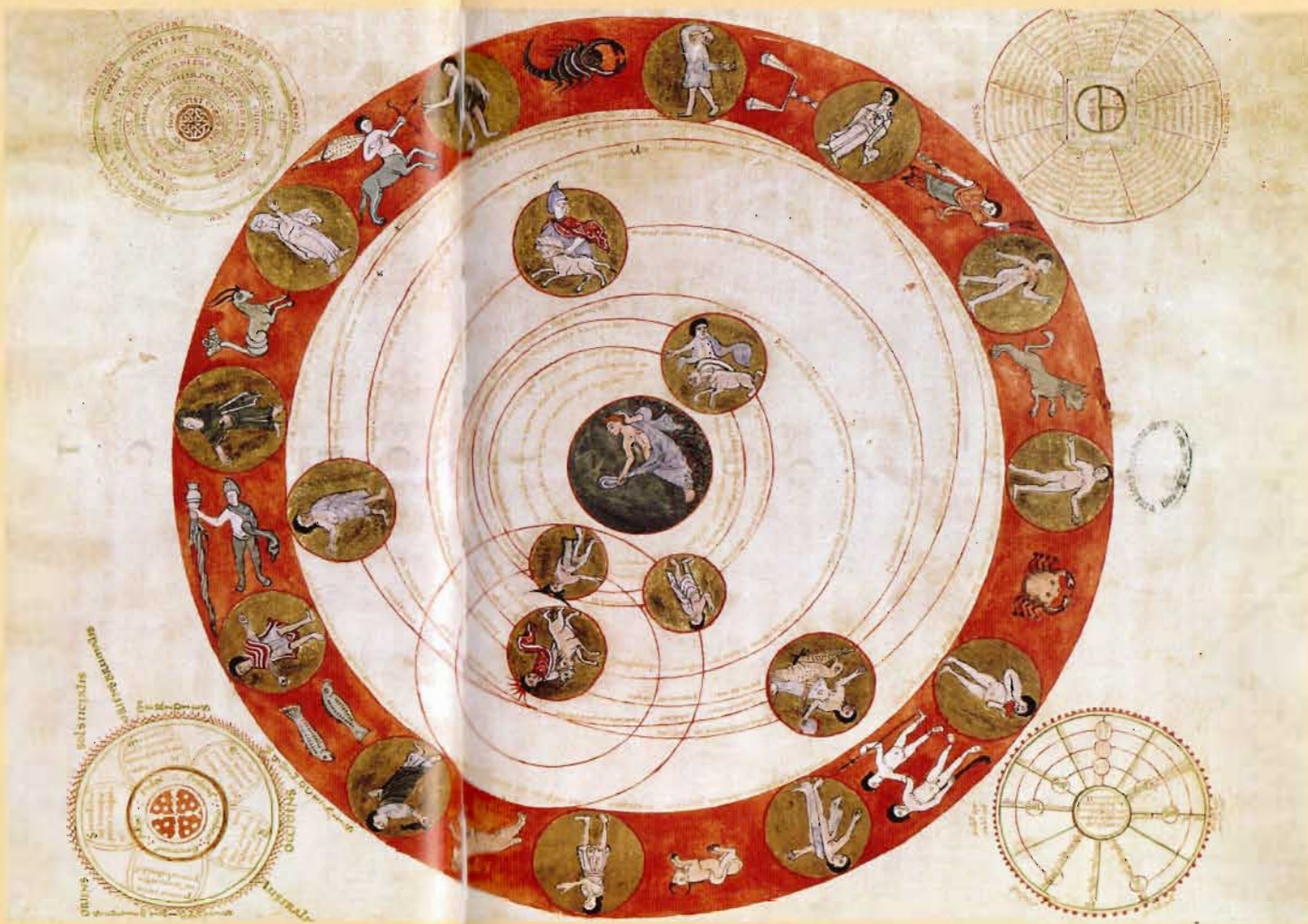


1 Antes de empezar, fotocopia el mandala de la página 345 ampliándolo todo lo que puedas sobre el papel más resistente que admita la fotocopiadora. O bien, puedes colorear el mandala directamente en la página del libro con lápices de colores. También puedes copiar el mandala sobre una hoja plástica transparente y colorearlo después con rotuladores. Cuando esté terminado, cuelga el mandala ante una ventana, donde quedará iluminado, a semejanza del rosetón mandálico original.

2 Repasa la explicación del rosetón mandálico (páginas 202-213) y localiza en su silueta sus diversas partes. Mientras coloreas cada una de sus partes, reflexiona sobre su significado, para poder aplicarlo después en tu propia vida.

3 Empieza coloreando los dos círculos exteriores de la mitad inferior del rosetón. El círculo exterior de formas cerradas representa los meses, o signos del zodiaco. Mientras coloreas, considera de qué manera sientes en tu vida el transcurso del tiempo y de las estaciones. Piensa en el poder del zodiaco y en los significados antiguos de estos signos. Dedica más tiempo a tu signo natal y al que corresponda al día en que estás haciendo el ejercicio.

El zodiaco ejercía una influencia poderosa en la Edad Media. Esta ilustración representa el movimiento de los planetas.





¿Eres consciente de los cambios cíclicos que tiene lugar en la naturaleza y de las constelaciones del firmamento?

4 Avanzando hacia el interior del mandala, el círculo siguiente contiene la serie de labores del año que corresponden a los meses. Estas labores pueden parecerte pintorescas y anticuadas, pero si lo piensas bien puedes caer en la cuenta de que en la vida moderna tú también desempeñas unas tareas propias de cada temporada. ¿De qué acti-

vidades te tienes que ocupar en diciembre, o en enero, o en julio? ¿En qué se diferencian? ¿Eres consciente del transcurso de las estaciones, y realizas actividades para darles la bienvenida y celebrarlas?

5 Pasa ahora a la mitad superior del rosetón mandálico. El círculo exterior representa a las doce virtudes, y el siguiente, interior a este, representa a los doce vicios opuestos a las mismas. Mientras los coloreas, considera de qué modo



afectan a tu vida. ¿Te resultan más interesantes algunas parejas de vicios y virtudes? Por ejemplo, como persona moderna y emancipada que eres, puedes resistirte al concepto de obediencia como virtud y rebeldía como vicio. Por otra parte, te puede interesar reflexionar sobre la paciencia y la ira o sobre la inconstancia, y la perseverancia. Ahora, más que de inconstancia hablamos de dejar las cosas para mañana; pero parece que se trata de un problema universal y eterno de toda la humanidad.

La meditación sobre el rosetón occidental te ayudará a reflexionar sobre el transcurso del tiempo y de las estaciones del año, así como sobre los cambios cíclicos de la naturaleza,

6 Cuando hayas completado las dos mitades de los círculos exteriores del rosetón occidental, pasa al círculo de los profetas. Repasa la información sobre los profetas (página 210) y, mientras los coloreas, piensa en sus mensajes. ¿Cómo respondes



tú ante los desafíos que plantean? ¿Sientes que algunos de sus mensajes te inspiran, mientras que otros te repelen? El estilo severo y autoritario del Antiguo Testamento no concuerda bien con la vida moderna; pero si sabes ver más allá del estilo, puedes encontrar cosas sobre las que te resulte útil reflexionar. Por ejemplo, dejando de lado la metáfora sexista de Oseas, quizás estés de acuerdo con que nuestra cultura occidental materialista ha rechazado el mensaje verdadero de las grandes religiones. O bien, si crees en el poder del karma, el mensaje de Joel nos dice que nuestros actos tienen consecuencias. Miqueas criticó la hipocresía religiosa, de la que es fácil encontrar ejemplos en todas las culturas actuales. Considerando los mensajes de los profetas en su conjunto, revisa las prioridades de tu propia vida. ¿Qué es lo que tiene verdadera importancia para ti?

7 Llegas por fin al centro del rosetón mandálico, donde está entronizada la Virgen María. La Virgen encarna el mensaje fundamental de este rosetón occidental, que es el amor y la compasión. Mientras coloreas el centro del rosetón, considera si estás siendo demasiado severo contigo mismo por no estar al nivel que te imponen los demás (tu co-

María encarna el mensaje esencial del rosetón occidental, un mensaje de compasión hacia ti mismo y hacia los demás.

munidad religiosa, tu familia, tus profesores o tus compañeros). Determina si te estás criticando a ti mismo por no alcanzar el nivel elevado que tú mismo te marcas. Después, medita sobre María como figura maternal y siempre amorosa que te acepta por completo tal como eres. Siente su amor incondicional y su perdón por todos los errores de tu vida, ya sean verdaderos o imaginados por ti. Si pasas penalidades en tu vida corriente (la mitad inferior del rosetón) o si no estás a la altura de tus aspiraciones espirituales (la mitad superior del rosetón), o temes el juicio o el castigo por tus transgresiones (los profetas), piensa en María como protectora y defensora. Ella cree en ti, e intercederá por ti en tu relación con Dios. Es fuente de gracia.

8 Cuando hayas completado tu rosetón mandálico, cuélgalo en una pared o, si lo has coloreado sobre un soporte transparente, ponlo sobre una ventana. Utiliza tu rosetón propio para meditar acerca de lo femenino y del poder del amor y de la compasión.

Los mandalas celtas

El mandala celta es una creación moderna a partir de los misterios y de la mitología telúrica de los celtas. Los celtas eran un pueblo indoeuropeo que ocupó grandes regiones de Europa Central, España, Irlanda y Gran Bretaña entre los siglos V y I antes de nuestra era.



La reina Maeve consultando a un druida. Ilustración del libro Cuchulain, el perro de Ulster, de Eleanor Hull (1860-1935).

Ilustraciones del Libro de Durrow, códice del siglo VII que contiene los Evangelios.

A diferencia de las culturas griega y romana, la sociedad celta era principalmente rural y tribal. Los celtas eran animistas y creían que todo lo que había en el mundo natural contenía espíritus, o entes divinos, con los que los seres humanos podían entablar una relación. La fuerza de la vida procedía del Otro Mundo, el plano donde estaban los antepasados y los muertos, y la residencia de los dioses y de otros espíritus. Muchos animales se consideraban sagrados, y se atribuían poderes especiales a los árboles.

Los símbolos celtas reflejan una conexión profunda con las pautas y las energías del mundo natural.

Los hallazgos arqueológicos indican que los celtas hacían ofrendas a sus dioses en lugares naturales, muchas veces en bosques o arroyos que se consideraban sagrados. Las ofrendas y exvotos se enterraban o se arrojaban a los arroyos, ríos o ciénagas. En algunas épocas, los celtas practicaban el culto religioso en templos y santuarios que en toda la Europa celta eran estructuras cuadradas de madera, aunque en las Islas Británicas tenían planta circular. Las estructuras de Irlanda eran mayores que las de otros países celtas, y destaca entre ellas la colina de Tara, en el condado de Meath, que fue sede de los reyes irlandeses hasta el siglo VI.





Esta ilustración celta con motivos de aves y nudos invita a la reflexión sobre nuestra relación mutua con la naturaleza.

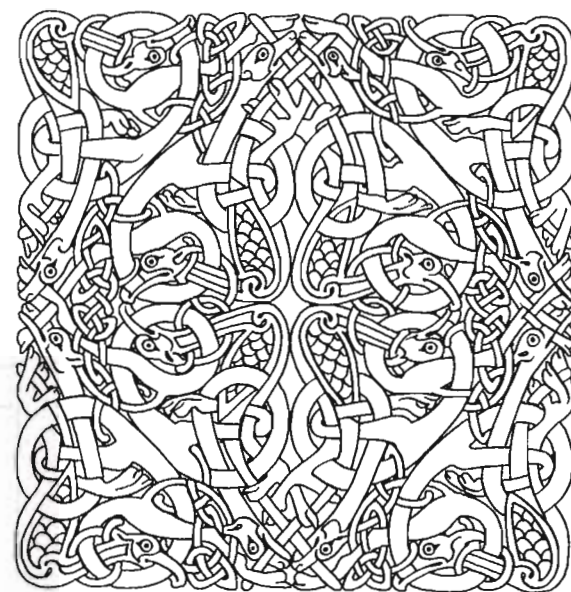
Los diseños celtas

Entre los motivos celtas que se utilizan en los mandalas actuales figuran rombos, espirales, grecas, animales y nudos, que ya aparecían en el arte celta tradicional. Estas pautas y símbolos místicos que se incorporan en las formas mandálicas contemporáneas nos invitan a meditar acerca de la relación mutua de todo lo que hay en el universo.

El día de Santa Brígida, las mujeres de

algunas partes de Irlanda siguen preparando unos amuletos llamados cruces de Santa Brígida. Consisten en un rombo de paja tejida alrededor de una crucecita de madera. El sacerdote bendice cada año las cruces, que después se cuelgan en las casas para protegerlas de incendios y de los rayos, y en los establos para proteger a los animales. El rombo es un antiguo símbolo femenino celta que representa la vulva o el vientre de la Gran Madre; y

En este diseño zoomorfo celta se producen pautas complejas a base de figuras de animales, aves y reptiles.



Santa Brígida es descendiente directa de la diosa precristiana Brigit.

El pueblo celta y sus antepasados utilizaban la espiral (véanse páginas 44-45) para representar tanto el mundo natural como los misterios espirituales de la vida. Algunos de los ejemplos más notables de espirales celtas neolíticas se encuentran en la entrada de la tumba megalítica de pasillo de Newgrange, en el este de Irlanda. La «espiral de la vida» de tres brazos, en la en-

trada, simboliza el ciclo sagrado del nacimiento, la muerte y el renacer. El iniciado espiritual rodeaba la barrera marcada con la espiral para entrar en el santuario-labirinto, donde seguiría el camino interior hasta llegar al centro. Allí se unían el cielo y la tierra. También se dice que el trisquel celta (una espiral de tres brazos, inscrita en un círculo) representa a la Diosa Triple (véanse páginas 30-31) de las tres edades de la mujer: doncella, madre y vieja. Tam-

bién se puede entender que simboliza las tres vivencias de la existencia: nuestra relación con la Tierra, con nosotros mismos y con lo divino. Las grecas celtas muestran formas angulosas, entrelazadas, que en la práctica son espirales desenrolladas. La pauta sigue unas vías que se construyen sobre una cuadrícula diagonal y que se revuelven sobre sí mismas en diversos ángulos, como símbolo del camino tortuoso del laberinto. La greca celta evoca el viaje espiritual del buscador que avanza al mismo tiempo hacia su propio centro y hacia el centro del universo. En el centro del laberinto, llamado ombligo u *omphalos*, el cielo, la Tierra y el yo se perciben como una misma cosa.

Las figuras de nudos celtas forman bucles cerrados, sin principio ni fin. Van desde figuras relativamente sencillas hasta otras muy complejas, y se encuentran en cruces, estructuras, manuscritos y otras creaciones del mundo celta. Los diseños celtas zoomorfos (de figuras de animales) son semejantes, aunque las pautas rematan en cabezas, pies o colas. Las vueltas y revueltas complicadas de las figuras de nudos celtas evocan el carácter interconectado de toda la vida, la eternidad y los misterios del nacimiento, la muerte y la reencarnación. Las figuras entrelazadas de personas

La cruz celta, una cruz superimpuesta sobre un mandala circular, se remonta a la época precristiana.

y animales simbolizan los lazos estrechos de unión que mantenían los celtas con el mundo natural. Algunos nudos se empleaban como talismanes mágicos para protegerse de los peligros terrenales y de los malos espíritus.

La cruz celta

La cruz celta, que es una cruz superpuesta sobre una forma mandálica circular, se remonta a la era pagana, precristiana, de la cultura celta, hasta 5.000 años antes de nuestra era. Aunque no se conoce su origen con exactitud, pudo tratarse de un símbolo antiguo del dios celta Taranis. En la época más antigua, la cruz aparecía completamente inscrita en el interior del círculo y carecía de decoración. Más tarde, la cruz se hizo mucho mayor, se alargaron sus brazos, y tanto el círculo como la cruz se recubrieron de motivos decorativos complicados tomados de la iconografía celta precristiana, con nudos, espirales y grecas celtas.

En la cruz celta, como símbolo pagano, se combina el círculo femenino y la cruz masculina para formar una imagen de la



fertilidad y de la unión sexual. La cruz se asociaba a los cuatro puntos cardinales (norte, sur, este y oeste) y al transcurso del tiempo; el círculo se asociaba a los ciclos de la muerte y el renacer y, en su centro, donde se detiene el tiempo, se situaba el punto de entrada al Mundo Inferior.

Cuando los celtas se convirtieron al cristianismo, adoptaron la cruz celta como símbolo de la Iglesia. A partir de entonces, la cruz empezó a simbolizar la crucifixión de Cristo, y el círculo, Su resurrección y la vida eterna.

La espiritualidad celta contemporánea

El código ético/moral de los paganos celtas actuales se basa tanto en la sociedad moderna como en códigos jurídicos antiguos y otros textos, y entre sus principios se cuentan los siguientes:

- Respeto a la naturaleza y a las criaturas de la Tierra
- Honor
- Sinceridad
- Servicio a la comunidad

Rito del solsticio de verano basado en la práctica pagana tradicional y en el misticismo occidental, en Brighton (Reino Unido).

- Lealtad con los amigos, la familia y la comunidad local
- Hospitalidad
- Justicia
- Valor

Los paganos celtas dividen el mundo en tres reinos, la Tierra, el Cielo y el Mar, y en tres planos de la existencia, el Mundo Ordinario, el Otro Mundo y el Mundo Inferior. El panteón celta también se divide en tres grupos: los dioses del Reino Superior (el cielo), los dioses del Reino Medio (la tierra) y los dioses del Reino Inferior o

del Mundo Inferior (relacionado con el mar). La mayoría de los paganos celtas veneran a deidades de tres tipos: deidades personales para la inspiración y la orientación, deidades tribales para la práctica religiosa en grupo, y las deidades y los espíritus de la región donde viven. Los antepasados y los espíritus locales también desempeñan un papel fundamental en el paganismo celta.

La mayoría de los ritos celtas se celebran en un entorno natural. Se elige cuidadosamente el lugar adecuado para el rito

y se invoca a los espíritus que habitan el entorno. En los ritos paganos celtas interviene la meditación, la visualización y los cánticos y bailes, que ayudan a los practicantes a sintonizar entre sí y con la Tierra. Con el rito no se aspira a conseguir riquezas ni éxito terrenal, sino a reconectar con el individuo y con la comunidad, con el Espíritu y con la Naturaleza, para poder vivir en armonía mutua y en armonía con el universo.

Las bases de la cultura celta eran el hogar y la familia, y también constituían las bases de su espiritualidad. La vida religiosa de los antiguos celtas estaba asentada en la santidad del hogar y en la fuerza de la familia. Como vivían en una cultura tribal, asignaban una gran importancia a la familia y a la comunidad. Para los paganos celtas actuales, la familia está constituida por la familia más próxima en el sentido tradicional y por la familia más amplia de la comunidad espiritual.



Ejercicio Meditación sobre un mandala celta de nudos

En muchos mandalas celtas modernos aparecen diseños a base de los motivos de nudos tradicionales, que fomentan la meditación sobre los misterios del universo. Los motivos de nudos celtas son una manifestación artística eminentemente irlandesa, creada en su origen por los monjes irlandeses cristianos que viajaron a Irlanda hacia el siglo VII para convertir a los celtas al cristianismo.

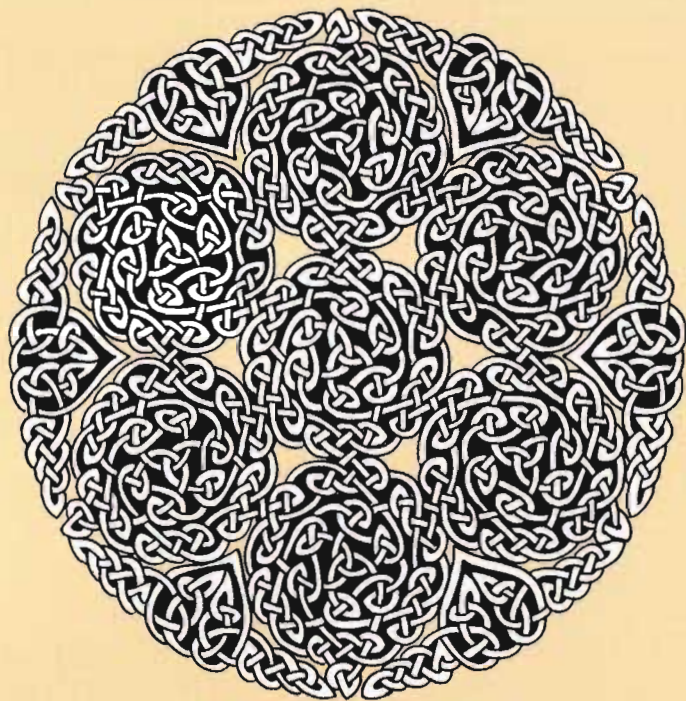
Los códices iluminados de los Evangelios que produjeron estos monjes, llenos de diseños complicados con motivos entrelazados y de nudos, se inspiraban en los libros iluminados de la cristiandad oriental, sobre todo en los de las iglesias bizantina y copta. En estos diseños irlandeses se aprecian también las influencias de otros muchos países ajenos al mundo cristiano, entre ellos Egipto, la antigua Grecia, Siria, la antigua Persia y Armenia. Así pues, los motivos de nudos irlandeses se concibieron en un principio como una práctica espiritual. Algunos de los ejemplos mejores de motivos de nudos irlandeses se encuentran en códices iluminados tales como el *Libro de Armagh*, el *Libro de Durrow* y el *Libro de Kells*. Estos códices manuscritos contienen una ornamentación espectacular por su riqueza y por su com-

plejidad impresionante. Las letras capitulares están cubiertas de diseños entrelazados que simbolizan la relación mutua entre todas las cosas. Los espacios vacíos de las letras se rellenan de ricas volutas y de complicados motivos de nudos, y los remates están decorados con motivos animales, trenzas, líneas en zigzag, espirales rómbicas y aves.

Los diseños de nudos que se emplean en los mandalas celtas se forman a partir de una sola o de varias líneas individuales que forman bucles. Al ir cruzando cada nueva formación de líneas, el tejido se amplía y se vuelve cada vez más complejo, plegándose

Una página tapiz del Libro de Durrow, h. 660-680, que se conserva en la Biblioteca de Arte Celta del Trinity College, en Dublín (Irlanda).





sobre sí mismo, de tal modo que la serie siguiente de líneas produce un bucle nuevo. Los nudos celtas simbolizan lo inefable y manifiestan el sentido de la unidad con lo divino. Representan al mismo tiempo la realidad del ciclo interconectado y eterno de la vida sobre la Tierra, en el que todas las cosas están relacionadas entre sí en el tejido

Los diseños celtas de nudos evocan el ciclo interconectado y eterno de la vida en la Tierra.

del tiempo y del espacio. Así como las líneas de los nudos celtas se entretajan entre sí, también nosotros estamos entretejidos con todo lo que hay en el universo.

Estos motivos entrelazados también pudieron servir de protección contra el mal; y su protección sería tanto más fuerte cuanto más complicados fueran los nudos. El mandala celta puede servir de talismán poderoso para protegernos de las energías negativas.

1 Empieza por fotocopiar el mandala celta de la página 359, ampliándolo hasta darle un diámetro de 15 centímetros como mínimo. Después, elige los materiales artísticos que vas a emplear para colorearlo. Si es posible, utiliza rotuladores o plumas con tinta de brillo metálico, para imitar el aspecto de un códice iluminado. Cuando tengas preparado lo necesario, busca un lugar donde puedas pasar una hora sin que te interrumpan y dedica unos momentos a meditar concentrado en tu respiración. A cada espiración alcanzarás una relajación más profunda.

2 Cuando estés preparado para empezar a trabajar con tu mandala, puedes ponerte un fondo de música celta instrumental. La música debe ser tranquilizadora y adecuada, de modo que se cree un ambiente propicio para la práctica del ejercicio; en ningún caso debe distraerte.

3 Empieza coloreando el borde exterior del mandala. Después, colorea el fondo entre los nudos entrelazados. Mientras lo haces, imagínate un te-

rreno de la existencia amplio, ilimitado, como una especie de escenario sobre el que se desarrolla tu vida. Imagínate un espacio luminoso, azul claro, que se extiende sin fin, tan vasto que la imaginación no lo puede abarcar.

4 A continuación, pasa a una de las dos mitades de motivos de nudos que componen el mandala y empieza a colorearla con un color que contraste con el fondo. Sigue su curso hasta que termine por cerrarse el bucle y vuelvas al punto de partida. Mientras colorea, visualiza que eres uno con lo divino, sea lo que sea lo que entiendas tú por lo divino. Después, imagínate que todo y todos constituyen una manifestación magnífica de esa divinidad.

5 Cuando estés preparado, pasa a la segunda mitad del mandala. Medita sobre el modo en que estás interconectado con todo y con todos en el universo. Dedica un momento a mirar lo que te rodea, allí donde estés trabajando, y a sentirte conectado con lo que hay a tu alrededor: los muebles, las plantas, tu ropa, tus objetos más preciados, tu perro, tu gato o tu pájaro, si los tienes.

6 Cuando hayas terminado de colorear tu mandala, repasa las líneas con tinta metálica, dorada o plateada, para que parezca una página de un códice iluminado. Dedica unos momentos a escribir en tu diario de mandalas acerca de la experiencia.

Mandalas de los indios americanos

Existen al menos tres formas mandálicas distintas en la cultura de los indios americanos: la rueda medicinal, el atrapasueños y el mandala de arena.

La rueda medicinal

En América del Norte se han identificado unas cien ruedas medicinales construidas por los indios, con ejemplos en Dakota del sur, Wyoming y Montana (Estados Unidos) y en Alberta y en Saskatchewan (Canadá). La primera que recibió este nombre fue la Rueda Medicinal del Bighorn, en Wyoming, en el Oeste de los Estados Unidos, y se le llamó «medicinal» por su significado religioso o espiritual para los pueblos nativos de América del Norte.

La Rueda Medicinal del Bighorn se construyó hace unos 700 años, en un lugar que los indios americanos actuales siguen considerando importante y sagrado. Está construida sencillamente con piedras recogidas en la zona. El centro es un túmulo o montón de piedras de unos tres metros de diámetro y 60 centímetros de alto. De este centro parten 28 radios hasta el borde del círculo, cuyo diámetro es de unos 24 metros, y su circunferencia de unos 75 metros. A lo largo del borde hay seis túmulos menores.

La Rueda Medicinal del Bighorn está alineada con la salida y la puesta del sol en el solsticio de verano, y con tres estrellas, Aldebarán, Rigel y Sirius. Los 28 radios se corresponden, probablemente, con los 28 días del mes lunar.

Los jóvenes del pueblo crow han acudido durante siglos a la Rueda Medicinal del Bighorn para practicar el ayuno y recibir visiones. Los indios americanos de otros pueblos también visitan el Bighorn para orar y realizar ofrendas. En sus oraciones piden la sanación y el perdón por el daño que se ha hecho a los demás y a la madre Tierra. Varios grandes jefes, entre ellos el jefe Joseph, de los nez percé, han orado en la Rueda Medicinal del Bighorn.

Un «hombre medicina» navajo crea un mandala sagrado de arena empleando granos finos de arena coloreada.



El atrapasueños

Los atrapasueños surgieron en la tribu ojibwe, de la región de los Grandes Lagos, en el territorio actual de los Estados Unidos. La antropóloga Frances Densmore (1867-1957), investigando entre los ojibwe en el año 1900, observó un objeto parecido a una telaraña, colgado del marco superior de la cuna de un niño. Le dijeron que servía para atrapar y guardar todo lo malo, del mismo modo que la telaraña atrapa y guarda todo lo que la toca. Aquellos «atrapasueños» eran unos aros mandálicos, hechos de madera, de nueve centímetros de diámetro, que tienen en su interior una red hecha de cordeles de fibra de ortiga, tenidos de rojo con sanguinaria y con la corteza interior del melocotón silvestre. Tradicionalmente, se ponía una pluma en el centro del atrapasueños como símbolo del aliento o del aire. Se empleaba una pluma de búho, pluma femenina, para dar sabiduría, y una pluma de águila, pluma masculina, para dar valor.

El atrapasueños se puede colgar encima de la zona donde duerme un adulto, en un lugar donde reciba la luz de la mañana. Atraerá a su red los sueños. Los malos sueños quedarán atrapados en la red, y la primera

Atrapasueños a la venta. Parque Tribal del Monument Valley, Utah (EE.UU.)



luz del día los disparará. Los sueños buenos sabrán llegar hasta el centro de la red y se deslizarán por la pluma para bajar hasta el durmiente. Cuando los malos sueños tengan importancia para la persona, el atrapasueños no los eliminará.

El aro del atrapasueños suele estar hecho de madera de sauce. Y la red tiene como mínimo siete nudos, para los siete abuelos (espíritus enviados por el Creador, que enseñan siete virtudes), y a veces tiene trece, para las

trece lunas del año, o veintiocho, para los días del mes lunar.

El mandala de arena

El mandala de arena de los navajos, semejante al mandala tibetano, representa un lugar o residencia ideal donde habitan las deidades o los seres ideales. El mandala de arena se convierte en una realidad sagrada por medio del ritual y de la imaginación.

Hozho es una palabra de la lengua na-



Esta pintura de arena de los indios americanos representa la intervención de las Personas Sagradas en un mundo sagrado.

vajo que significa 'armonía'. Significa tanto alcanzar la armonía como mantenerla, estar rodeado de belleza con un sentimiento de estar bien en el mundo. Para estar en el *hozho* verdadero debemos aceptar el mundo y el entorno, manteniendo al mismo tiempo un sentido claro de nuestro yo auténtico. En algunas ocasiones, el *hataalii* o sanador navajo, llamado también *cantante* u *hombre medicina*, realiza una ceremonia del mandala de arena para restaurar el *hozho* de una persona. El *hataalii* incorpora en la pintura de arena la figura del *yei* adecuado, en la casa de la persona o en sus proximidades (el *yei* es una Persona Sagrada que permite la comunicación entre los navajos y los dioses).

Según las tradiciones de los navajos, el mandala de arena representa la actuación de las Personas Sagradas en el mundo sagrado. Aunque en la pintura no se muestra, se da por supuesto que en la ceremonia de creación de la pintura de arena están presentes determinadas Personas Sagradas en su etapa de formación, unos héroes o heroínas espirituales que los navajos pueden emular. Al identificarse con las Personas Sagradas y con los héroes o heroínas espirituales, la persona destinataria del ritual del mandala de arena empieza a asumir los pensamientos y las energías ideales del cosmos.

Los navajos crean sus mandalas vertiendo entre el dedo índice y el pulgar un chorro fino de granos de arena coloreada, sobre una base también de arena. El que entona los cánticos dirige a cuatro o más pintores de arena. En algunas ocasiones, el mandala se adorna también con pétalos de flores, polen de maíz o piedras semipreciosas pulverizadas. Puede tener forma rectangular o redonda. Cuando es redondo, los pintores se sientan en la periferia y trabajan a partir del centro, avanzando hacia los cuatro puntos cardinales. El mandala se transforma en el espacio sagrado donde las Personas Sagradas se relacionan con los que participan en el rito.

Una vez invocadas las Personas Sagradas, se lleva psicológica y físicamente al sujeto al centro del mandala. Se hace salir de la persona todo mal que tenga dentro, que va a parar a la arena. El sujeto a quien se dedican los cánticos empieza a transformar su cuerpo, mentalmente problemático por medio de la imaginación. Empieza a encontrar el equilibrio dentro de la realidad ideal de las Personas Sagradas. El mandala es el vehículo simbólico para llevar de nuevo al paciente al estado de 'belleza'.

Una vez concluida la ceremonia, el mandala de arena se destruye ritualmente para que no se pueda aplicar su poder con malos fines.

Ejercicio Mandala atrapasueños ojibwe

El atrapasueños de los indios ojibwe está relacionado con el mito de la Mujer Araña, que ayudó a devolver el sol a la tribu. Se cuenta que la Mujer Araña construye su casa especial antes del amanecer. Cuando amanece, podemos observar que ha atrapado el sol naciente, cuya luz brilla en el rocío de su red.

Una de las tareas de la Mujer Araña es cuidar de los niños. Cuando la nación ojibwe se dispersó por los cuatro rincones de América del Norte, a la Mujer Araña le resultaba difícil llegar hasta todos aquellos niños. Para ayudarla, las madres, las hermanas y las abuelas empezaron a tejer, con aros de sauce y cordeles de fibra vegetal, redes mágicas para los recién nacidos. Estos atrapasueños tienen forma circular; filtran los sueños malos y sólo dejan pasar los sueños buenos, que entran por un orificio pequeño que está en el centro del atrapasueños. Por la mañana, cuando caen sobre el atrapasueños los primeros rayos del sol, los malos sueños se evaporan.

1 Para empezar, fotocopia el mandala atrapasueños de la página 385, ampliándolo. Después, prepara el material artístico que piensas emplear

para colorearlo. Dedica unos minutos a relajarte y a meditar concentrándote en tu respiración.

2 Empieza a colorear el mandala, empezando por la periferia para ir avanzando progresivamente hacia el centro. Mientras lo coloreas, pide a la Mujer Araña que filtre tus sueños y que cierre el paso a toda negatividad. No obstante, pídele que entren en tu mente soñadora los sueños que a ella le parezcan importantes y que contengan lecciones que debas aprender, aunque sean negativos.

3 Cuando llegues al centro del mandala, pide a la Mujer Araña que deje entrar los sueños positivos en tus horas de descanso. Pídele que te envíe sueños que te aporten orientación para la vida diaria.

4 Cuando hayas terminado tu mandala atrapasueños, cuélgalo sobre tu cama de tal modo que le dé el sol por la mañana.



Cómo crear tus propios mandalas



El mandala como símbolo de integridad psicológica

El psicólogo suizo Carl Jung fue uno de los pioneros en el estudio del inconsciente humano. Propuso que el inconsciente era un depósito de temas e imágenes universales, a los que llamó «arquetipos».

Según Jung, unos mismos temas e imágenes (el nacimiento, la muerte, el padre, el hijo, el matrimonio, la traición) se podían encontrar en los sueños, en las creencias populares y en los símbolos religiosos de todo el mundo, en todas las épocas y en todas las culturas. A este depósito universal de temas inconscientes, comunes a toda la humanidad, lo llamó «inconsciente colectivo».

El trabajo de Jung con los mandalas

Jung empezó a estudiar el mandala, que consideraba un arquetipo universal, en la década de 1940. A lo largo de muchos años, observó que el trabajo con los mandalas ejercía un efecto sanador profundo. El trabajo de dibujar y colorear mandalas le ayudaba a dejar de lado el pensamiento racional para acceder a las imágenes y a la energía de su mente inconsciente. Para él, el viaje al centro del mandala era un sím-

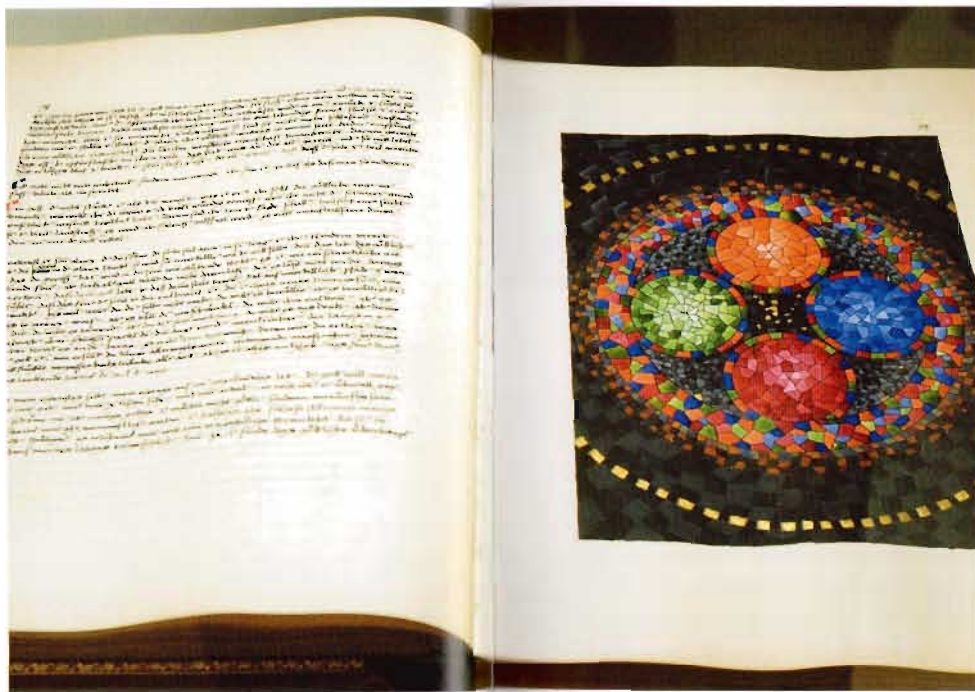
bolo de la búsqueda humana del Yo, del ansia de llegar a ser lo que somos de verdad. Los cristianos denominan a este Yo «alma»; los tibetanos lo llaman «naturaleza búdica». Jung consideraba que a medida que se conectaba con su centro, con su Yo verdadero, liberaba su energía para la vida.

Teorizó que todo lo que había en el círculo del mandala, fuera del punto central, también formaba parte de él; eran todos los aspectos enfrentados de su personalidad, así como los arquetipos universales del inconsciente colectivo. El mandala era toda su persona; era su pasado inconsciente, lleno de recuerdos tanto reconocidos como reprimidos; eran las luchas de su vida actual, y era el ansia de desarrollar las posibilidades de futuro de su Yo auténtico.

Dibujando y coloreando mandalas a lo largo del tiempo, Jung y sus pacientes iban resolviendo sus problemas para descubrir la integridad y la integración. Esta sanación era difícil de conseguir por medio de la psicoterapia tradicional, basada en la expresión verbal.

Tal como descubrió Jung, crear tus propios mandalas te puede ayudar a dejar de lado el torbellino del pensamiento cotidiano y resolver los problemas aplicando tu intuición; a dar respuesta a las preguntas que tengas acerca de tus roles y tu identidad, y a ver con una mirada nueva dónde estás y a dónde vas.

Una página del Libro Rojo del psicólogo Carl Jung, donde documentó su viaje personal con los mandalas.



Herramientas y técnicas para elaborar mandalas

Tu mandala puede ser perfectamente simétrico, o puede ser abstracto y de forma libre, y puede estar lleno de símbolos e imágenes que dibujes tú mismo o que pegues tomándolas de otras fuentes. Tienes plena libertad para crear tu mandala como te parezca.

Además de los materiales artísticos que indicamos en la página 59, existen algunas herramientas que te pueden facilitar la creación de mandalas:

- Transportador de ángulos
- Transportador doble
- Regla
- Regla transparente con cuadrícula
- Escuadra transparente
- Compás
- Sacapuntas
- Gomas de borrar
- Plantilla para borrar con precisión
- Tijeras
- Plantillas para curvas
- Plantillas de formas diversas

El proceso de creación del mandala

Si no dispones de compás, puedes dibujar un círculo empleando como plantilla un plato. Si quieres que el mandala sea mayor, ata a un rotulador o a un lápiz un cordel que

tenga la longitud del radio de tu mandala deseado. Sujeta con fuerza o fija con una chincheta el otro extremo del cordel en el centro de tu superficie de dibujo y haz girar el instrumento de dibujo 360 grados alrededor de la periferia. Si el mandala que quieres crear es muy grande, quizá te deba ayudar un amigo a trazar este círculo. Experimenta con diversos papeles y otros soportes que te atraigan para dibujar o pintar.

Considera la posibilidad de dibujar mandalas pequeños en un cuaderno, u otros a mayor escala en hojas de papel grandes o sobre lienzo. Si te gusta la naturaleza, plántate crear un mandala en la playa, dibujando en la arena con un palito. O también, puedes construir un mandala más permanente a escala grande en tu patio o en tu jardín, con flores, plantas y piedras. Los mandalas de arena (véanse páginas 238-239) son manifestaciones antiguas de la elaboración de mandalas propias de las tradi-

ciones de los indios americanos y del budismo tibetano.

En esta parte del libro aprenderás a preparar la arena coloreada y a crear tus propios mandalas de arena (véanse páginas 300-301).

En tu mandala pueden aparecer diversas formas (véanse páginas 248-255) o símbolos (véanse páginas 268-277), entre ellos pájaros, animales o flores. Estas formas o símbolos, que proceden en muchos casos de tu inconsciente, proporcionan un material muy rico para la exploración y la reflexión. En-

Este mandala, elaborado con ropa y trozos de corteza, fue creado en el año 2006 por los participantes en una conferencia de los bioneros, en Montana (EE.UU.).

tender el significado de estos elementos te servirá para comprender mejor el significado de tu mandala. Y saber apreciar lo que significa el número de segmentos o de partes de tu mandala, o los números que aparecen en él (véanse páginas 256-267) te servirá para acceder a sus significados más profundos.



Las cinco formas y sus significados

Cuando creas tus propios mandalas, pueden aparecer cinco formas básicas: el círculo, la cruz de brazos iguales, la espiral, el triángulo y el cuadrado.



El círculo

Esta forma representa el origen del universo; representa el universo mismo, así como los elementos básicos que lo componen, tales como el átomo y la célula. El círculo, como símbolo principal de la unidad para la humanidad, representa la plenitud y la integridad y simboliza el proceso psicológico de la individuación o integración. Representa también el conocimiento y el desarrollo espiritual. El círculo es un símbolo universal, sagrado y divino. Representa la naturaleza infinita de la energía y el carácter inclusivo del universo: tú formas parte del universo, así como el universo forma parte de ti.

El psicólogo Carl Jung veía en el círculo un arquetipo de la psique, y en el cuadrado el arquetipo del cuerpo. Combinados, simbolizan el equilibrio de la psique y el cuerpo. Cuando cualquier símbolo aparece rodeado de un círculo, el círculo invita al espectador a entrar dentro de él para conocer el mensaje del símbolo. Por ejemplo, cuando se representa una cruz rodeada de un círculo, el círculo invita al espectador a entrar a conocer el significado sagrado de la cruz.

El círculo representa la integridad y la plenitud, y simboliza el proceso psicológico de la individuación.

La cruz de brazos iguales

Esta forma representa las relaciones personales, la unión, la síntesis, la integración y el equilibrio. Evoca la necesidad de conexión, ya sea con un proyecto creador, con un grupo, con otra persona o con nosotros mismos. La cruz de brazos iguales simboliza también el deseo de explorar el significado más profundo de la vida. Representa una guía para tu viaje espiritual y un recordatorio para que te mantengas auténtico y fiel a ti mismo en tu empresa. Si en tu mandala aparece la cruz de brazos iguales, puede sugerir tu deseo profundo de sentir que formas parte de algo más grande que tú y de sentirte uno con los demás, contigo mismo, con la naturaleza o con lo divino.

La espiral

La espiral representa el crecimiento y la evolución. Simboliza el proceso de volver a algo o a alguna parte, pero sabiendo que ahora nos encontramos en un nivel diferente o en un lugar diferente.

Las espirales (véanse además páginas 44-45) representan también el ciclo del nacimiento y de la muerte, los principios y los finales, y el proceso del renacer. Simbolizan la evolución y el crecimiento, así como la renuncia al control, la entrega y la

liberación, los sueños y la intuición. Como símbolo espiritual, la espiral representa el camino que conduce desde la consciencia práctica, corriente y cotidiana, hasta una comprensión más profunda, más amplia y más intuitiva de la realidad. Las espirales representan los movimientos entre los mundos interiores y los mundos exteriores. En tu mandala, la espiral puede indicar una necesidad profunda de desarrollo personal o espiritual, así como la necesidad de liberarte de ideas y de maneras de ser rígidas.

El triángulo

El triángulo, que nos hace pensar en pirámides, en puntas de flecha y en montañas sagradas, representa la actividad, las metas, las visiones, los sueños y la energía creadora, así como la integración de las energías masculina y femenina. Según la tradición hinduista, y tal como se dice expresamente en el Shri Yantra (véanse páginas 166-173), cuando el triángulo tiene la punta hacia abajo simboliza la energía femenina y cuando tiene la punta hacia arriba representa la energía masculina. La integración de las energías masculinas y femeninas es paso previo para la realización y la integridad espiritual.

El triángulo, como representación del

número tres (véanse páginas 259-260), está asociado al proceso de creación. A partir de una tensión de dos opuestos nace una tercera realidad nueva. En el plano psicológico y espiritual, al equilibrar el pensamiento con la emoción se puede alcanzar una sabiduría superior. Cuando aparece un triángulo en tu mandala, indica la necesidad de que seas consciente de tus dotes innatas y de tu manera de integrar tus energías masculinas y femeninas. Puede señalarte la necesidad de romper con tus rutinas corrientes para perseguir tus sueños.

El cuadrado

Esta forma evoca estabilidad, solidez, seguridad, rectitud moral y fiabilidad. Está compuesto de líneas rectas, que sugieren lo sólido, lo fijo e inmutable. El cuadrado simboliza la planta o cimientos de una casa o de algún otro edificio. Es símbolo de la tierra, de la materia y del mudo material. Sus cuatro lados simbolizan también el orden natural y estructurado del universo, representado por los cuatro puntos cardinales (norte, sur, este y oeste) y por las cua-

La espiral representa el ciclo del nacimiento y la muerte, los principios y los finales, y el proceso del renacer.



tro estaciones (primavera, verano, otoño e invierno). Para los antiguos, el cuadrado simbolizaba la honradez en las transacciones comerciales, la moralidad y la virtud. Todavía figura en el diccionario la acepción de perfectamente, muy bien' como uno de los significados del adjetivo «cuadrado» y de la locución adverbial «de cuadrado».

Según las creencias chinas, el cuadrado es símbolo de la Tierra, mientras que el círculo representa al cielo. Cuando aparece en tu mandala un cuadrado, estás asentando los cimientos de tu vida. Estás dispuesto a construir algo nuevo, a llevar a la práctica un plan o a manifestar tus ideas.

La antropóloga cultural y psicóloga junguiana Ángeles Arrien expuso en su libro *Signs of Life* («Señales de vida») un test que te puede ayudar a entender mejor el significado de las cinco formas cuando aparecen en tus mandalas, así como su relación con tu ser en este preciso momento de tu vida.

Antes de seguir leyendo, prepara rápidamente una clasificación de las cinco formas asignándoles los números del uno al cinco; el número uno correspondería a tu favorita entre las cinco formas, y el cinco sería la que menos te agrada. Cuando lo



Un hermoso mandala budista tibetano, el Mandala de la Compasión, en París.

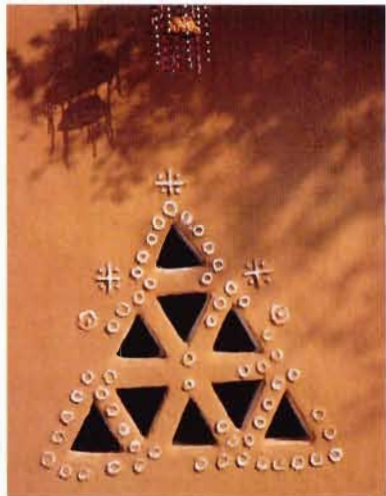
hayas hecho, lee el resumen siguiente del significado de tu clasificación, basado en el sistema de Arrien.

Tu forma número 1 representa dónde crees que estás. La forma que has situado aquí describe el modo en que te identificas a ti mismo. Es el sentido de ti mismo que te resulta más cómodo y más familiar. No obstante, y según Arrien, la forma número 1 no muestra más que dónde crees

que estás, o quizás dónde quisieras estar. Aunque tú admiras lo que representa esta forma, puede que no seas así en realidad. Por ejemplo, si has asignado el número 1 a la cruz, es posible que estés anhelando una relación de pareja para sentirte a salvo y seguro en el mundo, pero que lo que necesitas en realidad sea encontrar esa seguridad y esa confianza dentro de ti mismo.

Tu forma número 2 representa tus puntos fuertes. La forma que has elegido como segunda favorita manifiesta una fuerza inherente que predomina en ti en estos momentos, lo sepas o no. Según Arrien, aunque tú no veas esta fuerza, otras personas la verán en ti. La forma que ocupa para ti esta situación representa una parte de tu vida en la que estás cómodo y preparado. Por ejemplo, si has elegido como número 2 el círculo, tu vida espiritual puede ser profunda y estar desarrollada, aunque también puedes estar dando por supuesta esta fuerza inherente.

Tu forma número 3 indica dónde estás ahora de verdad. Esta forma representa el trabajo psicológico y espiritual que se está realizando dentro de ti en estos momentos. Puede que el proceso esté en marcha en tu inconsciente, pero tendrás que volverte consciente del mismo para que sus posibilidades se manifiesten de manera plena. Por ejemplo, si la forma a la que has asignado el número 3 de tus preferencias es el cuadrado, puede que estés empezando a rehacer tu vida después de un divorcio. Pero debes ser consciente de que estás sen-



Cuando aparece en tu mandala un triángulo, puede indicar la necesidad de que reconozcas tus dotes innatas.

tando los cimientos de tu vida, si quieres que se pueda manifestar conscientemente lo que deseas, que es avanzar.

Tu forma número 4 representa la *motivación* de lo que estás haciendo en este determinado momento de tu vida, que viene representado, a su vez, por tu forma número 3. Tu motivación puede proceder del dolor físico, mental y emocional del pasado que quieres dejar atrás. Por ejem-

plo, si te estás esforzando por mejorar los cimientos de tu vida (tu salud, tus recursos económicos, tu autoestima), representados por el cuadrado con el número 4, puede que hayas llegado hasta aquí a causa de dificultades pasadas en tu infancia o en tu vida de adulto.

Tu forma número 5 representa cuestiones antiguas y pendientes. Según Arrien, esta forma identifica un proceso o una identidad que no has sido capaz de superar y que ahora te produce desazón. Por ejemplo, puedes tener que poner fin a una relación personal que ya no te sirve. O puede representar cuestiones pendientes de resolver, que tú sabes que deberás afrontar tarde o temprano, pero para las que no estás preparado de momento. Por ejemplo, si tu forma número 5, la que menos te gusta de todas, es la espiral, puede que tengas dificultades para afrontar la muerte de un ser querido.

Cuando elabores tus mandalas, es posible que no aparezcan en ellos las cinco formas primarias señaladas aquí (con la única excepción del círculo, que estará siempre presente). Pero en los casos en que aparezcan, esta guía te proporcionará un método adicional para poder interpretar tus mandalas.

Los colores, las formas, los símbolos y



los números tienen aparejada una resonancia simbólica y arquetípica. El estudio de sus significados te aportará las herramientas necesarias para comprender a un nivel más profundo tus mandalas personales.

Este mandala budista tibetano está dedicado a Vajrasattva, deidad que ayuda a purificar los pensamientos y los actos negativos.

Los números

En algunas ocasiones, ciertas líneas de tu mandala pueden llegar a parecer cifras. Pero lo más frecuente es que los números aparezcan en los mandalas como formas o como símbolos.

Por ejemplo, para analizar la presencia de los números en tu mandala puedes contar el número de formas o figuras que has dibujado, o el número de zonas en que se divide el mandala. Hasta puedes contar el número de puntos o de gotas de pintura que aparecen en una zona determinada, o el número total de líneas que contiene tu mandala. Cuando analizas el mandala, todo cobra sentido y todo puede aportar ideas muy valiosas sobre lo que está pasando en tu inconsciente en estos momentos.

Presentamos a continuación unos posibles significados de los números del 1 al 13. Estos significados no son inflexibles, y puede que tengas interpretaciones propias que te parezcan más significativas.

Uno

Este número refleja el volver a empezar, el comienzo de algo nuevo o quizá el emprender un nuevo viaje. Indica la emoción de una nueva aventura y la promesa de co-

sas venideras. En sentido metafísico, el número uno surge de la nada, del vacío primigenio, como el *bindu* del mandala hinduista. Cuando en tu mandala aparece simbólicamente el número uno (quizá con la figura de la cifra 1, o bien como una flor o una forma sola), pregúntate qué es eso completamente nuevo que estás intentando crear. ¿Qué es lo que debe nacer en tu vida, y cómo lo reconocerás cuando llegue? Quizá necesites una relación personal nueva con alguien que inspire un nuevo comienzo a tu vida amorosa o profesional; o quizá tengas que hacer algo para dar un nuevo rumbo a tu vida, como por ejemplo emprender unos estudios o mudarte de casa.

Por otra parte, el número uno puede indicar también que se ha completado una fase de tu vida pasada. Cuando termina una relación de pareja o un trabajo, queda

La aparición del número uno en tu mandala puede dar a entender que necesitas más enfoque y concentración en tu vida.





libre un lugar que puede ocupar otra persona u otra oportunidad laboral. Si tu mandala carece de formas o de símbolos y sólo está lleno en su totalidad de un único color luminoso, puede que estés viviendo una especie de espacio transpersonal de unidad con el universo. Por último, el número uno puede sugerir una necesidad de enfoque y concentración atenta. El enfoque y la concentración son imprescindibles para conseguir cualquier cosa. Cuando la mente, el cuerpo y el espíritu funcionan como una unidad, tus posibilidades son inagotables.

Dos

El número dos representa la bondad y la igualdad, y es el número de los amantes. Simboliza también otros tipos de relaciones (de negocios, de amistad, o incluso entre el médico y el paciente), y el acto mismo de la comunicación. El número dos representa el equilibrio, como el que se simboliza por una balanza con los platillos igualados.

El símbolo perfecto de número dos es el yin-yang (véase página 13). En él, dos opues-

tos bien definidos se mueven en armonía dentro de un círculo, sin que ninguno de los dos pierda su identidad propia. Cada una de las mitades contiene un punto pequeño del color opuesto, como símbolo de que cada uno contiene la esencia del otro.

Además de armonía, el número dos puede indicar enfrentamientos y discordia en una relación personal. En el matrimonio puede suceder que se atraigan dos personas opuestas, y con el tiempo las diferencias pueden servir para complementarse, en vez de resultar problemáticas. El dos puede indicar dos partes de ti mismo: la persona que presentas al mundo y tu lado de sombra, que queda oculto. La sombra es lo que rechazas de ti mismo, o lo que no reconoces o no aceptas. Si en tu mandala aparecen dos objetos idénticos, piensa que uno de los dos puede representar tu sombra.

Tres

El número tres representa energía y movimiento. Sugiere expresión personal y creatividad. El tres es el fruto de la dualidad del número dos, que produce la creación de algo nuevo. El tres puede simbolizar una familia de dos adultos y un hijo. La aparición del número tres en tu mandala puede anunciar un paso hacia la independencia, en el sentido de independizarte de tu familia o

La aparición del número dos en tu mandala puede predecir una nueva amistad o una relación amorosa o de negocios.

de tu origen, de una relación de pareja actual o de un trabajo que ya no te satisface. También puede simbolizar el pensamiento independiente.

El número tres también tiene asociaciones con lo sagrado, como las de la Santísima Trinidad o la Diosa Triple de los mitos antiguos (véanse páginas 30-31). El tres simboliza lo que está completo, como los relatos que tienen planteamiento, nudo y desenlace. Significa también el tiempo, que tiene pasado, presente y futuro.

Cuatro

A semejanza del cuadrado, el número cuatro representa la tierra, la estabilidad, el equilibrio y los cimientos. El año se divide en cuatro estaciones. Existen cuatro puntos cardinales: norte, sur, este y oeste. Hay cuatro elementos básicos: tierra, aire, fuego y agua. El número cuatro aparece en la arquitectura sagrada: los templos budistas e hinduistas están dentro de un cuadrado con cuatro puertas. La rueda medicinal de los indios americanos está dividida en cuatro cuadrantes, que representan los cuatro puntos cardinales. La enseñanza fundamental del Buda fueron las «Cuatro Nobles Verdades».

Las apariciones del número cuatro representan la solidez, la calma y el hogar. Según Carl Jung, el Ego tiene cuatro modos funda-

mentales de percibir la realidad e interpretarla: pensamiento, sentimiento, sensación e intuición. Si has construido un mandala que contiene un cuadrado o una pauta basada en el número cuatro, es posible que necesites armonía y estabilidad en tu vida.

Cinco

El número cinco representa los viajes y la aventura. Cuando en tu mandala aparece el número cinco, puede que estés preparado para hacer un viaje. Puede tratarse de un viaje a otra ciudad o a otro país, o de un viaje espiritual que te haga conocer el mundo de manera distinta. El número cinco aparece en la naturaleza. Las estrellas de mar tienen cinco segmentos; los seres humanos tenemos cuatro extremidades y una cabeza, cinco en total, y, claro está, tenemos cinco dedos en cada mano y en cada pie. Por tanto, el número cinco puede ser un símbolo del cuerpo físico. Si en tu mandala aparece el número cinco, puede representar tu misión de aportar algo al mundo y tu deseo de hacer realidad tus metas.

Si en tu mandala aparece el número cinco, puede indicar una transformación personal o espiritual.



Seis

Este número representa la unión de los opuestos que conduce a la integridad. Según la filosofía griega, el número seis se podía crear multiplicando el número dos (que consideraban femenino) por el número tres (que consideraban masculino). Por ello, para los antiguos griegos, el número seis simbolizaba la unión sexual de lo masculino y lo femenino. Y las estrellas de seis puntas equivalen a la superposición de dos triángulos, uno con la punta hacia arriba (masculino) y el otro con la punta hacia abajo (femenino).

El número seis, si aparece en tu mandala, puede representar tu deseo de una relación equilibrada y realizadora con el sexo opuesto. O puede simbolizar tu deseo de traer al mundo una pintura, una novela o una obra musical. Si se presenta en tu mandala un seis, podría interesarte procurar integrar mejor tus energías masculinas y femeninas. O quizá estés a punto de conocer al hombre o a la mujer de tus sueños.

Siete

El siete es un número de misterio y de significados esotéricos. En la tradición de los indios americanos existen siete direcciones: los cuatro puntos cardinales, y arriba, abajo



y el centro. Existen también siete abuelos que representan siete virtudes. Según la tradición judeocristiana, Dios puso fin a su obra de creación el séptimo día. Existen siete pecados capitales, y los siete dolores de María. Y se cuentan tradicionalmente siete virtudes: castidad, templanza, generosidad, caridad, paciencia, diligencia y humildad. Del mismo modo, son siete los pecados capitales y los sacramentos.

En el budismo existen siete etapas de la iluminación. En la tradición hinduista hay siete chakras, y en la mitología japonesa existen siete Dioses Afortunados. Cuando aparece en tu mandala el número siete, puede que te sientas atraído por prácticas de la sabiduría mística antigua, o quizá ya estés estudiando estas tradiciones.

Si en tu mandala aparece el número ocho, puede que anheles una sensación de integridad.

Ocho

El número ocho representa el renacer y la resurrección. En la tradición cristiana se creía que Cristo se había levantado de su tumba el octavo día desde su entrada en Jerusalén. La tradición budista enseña el Óctuple Sendero del Buda para alcanzar la iluminación. Y los numerólogos suelen considerar, en general, que el ocho es un número favorable. El cuadrado de cualquier número impar, menos uno, siempre da un múltiplo de ocho. Por ejemplo, $9-1=8$, $25-1=8 \times 3$, $49-1=8 \times 6$, y así sucesivamente.

En la tradición babilónica existían siete esferas y además un octavo plano de las estrellas fijas donde residían los dioses. Y el número ocho, por sus propiedades matemáticas especiales, puede ser símbolo del paraíso. Por ejemplo, los musulmanes creen que hay siete infiernos pero ocho paraísos. Y en la psicología junguiana, el ocho se considera símbolo de integridad porque es múltiplo del número cuatro, que representa el yo. Si aparece en tu mandala el ocho, puede que estés anhelando una sensación de integridad. O quizá estés pasando por un renacer, tras un

largo período de dolor y sufrimiento emocional.

Nueve

El nueve es un número sagrado. Se dice que tres veces tres representa la eternidad, la plenitud y la realización. Y el nueve, el número mayor de un solo dígito, representa lo completo. El número nueve representa también el Espíritu Santo y otras energías espirituales benévolas. El nueve es la Trinidad multiplicada por tres. En China, el nueve es el número del poder celestial, y la pagoda de nueve pisos es símbolo del Cielo. La fe Baha'í, que se considera a sí misma una síntesis de todas las religiones, emplea como símbolo una estrella de nueve puntas, y sus templos tienen nueve lados.

Si aparece en tu mandala el nueve, quizá te esté indicando la necesidad de síntesis en tu vida, y que debas reunir en un todo diversas partes dispares de tu realidad. El nueve te puede recordar la necesidad de equilibrar los aspectos físicos, mentales y espirituales de tu ser.

Diez

Se dice que el número diez representa la perfección. Por ser el número de nuestros dedos, es la base de la mayoría de los sistemas de numeración, entre ellos el sis-

tema decimal. En la tradición judeocristiana existen diez mandamientos. En la tradición judía deben reunirse diez ancianos para que pueda celebrarse un servicio religioso. Y en la tradición cabalística, los *sephiroth*, o atributos divinos del Árbol de la Vida, son diez.

Si en tu mandala aparece el diez, puede que estés debatiéndote entre la resistencia o la adhesión estricta a un código moral. O el diez puede representar a diez personas mayores (maestros, parientes o amigos) que están ahí para apoyarte y para darte orientación moral. Los dieces también son una representación poderosa del carácter cíclico de los hechos, de las cosas que han completado un ciclo completo.

Once

El número once representa un portal metafórico a través del cual integramos la dualidad inherente que está presente en la naturaleza. Tal como enseñan las antiguas tradiciones de sabiduría, en el centro de una oposición aparente se encuentra iluminación. También se encuentra sabiduría en ser capaz de tolerar las paradojas, en consentir

Si en tu mandala aparece el número nueve, puede que tengas una necesidad de realización o de plenitud.



que existan a la vez dos ideas o verdades opuestas.

El número once también puede ser símbolo de conflicto, pues refleja la ruptura de la perfección del número diez. En consecuencia, puede representar peligro y confusión. Cuando te haces consciente de varios

aspectos opuestos de ti mismo a la vez (por ejemplo, de tu imagen pública y profesional y de tu realidad personal, privada y caótica), es probable que se produzca un proceso de transformación doloroso.

Cuando aparece en tu mandala el número once, es posible que estés en pleno

Si aparece en tu mandala el número doce, quizá debas atender a cómo estás empleando el tiempo.



proceso de transición y que estés pasando por el portal del once para descubrir quiénes eres de verdad.

Doce

El número doce está muy asociado al orden cósmico: los doce meses, los doce signos del zodiaco. El día tiene veinticuatro horas ($\approx 2 \times 12$), doce horas de día y doce de noche.

En la mitología griega había doce dioses y diosas en el monte Olimpo, sin contar a su jefe, Zeus. Y el héroe griego Heracles tuvo que pasar doce años haciendo penitencia por haber matado a sus seres queridos, y en ese tiempo tuvo que realizar doce trabajos muy difíciles. Estos doce trabajos se relacionaron más tarde con los signos del zodiaco.

Jung asoció los doce trabajos a la dura labor de la individuación y a la integridad.

Si el número doce aparece en tu mandala, es posible que estés completando un círculo, terminando un proyecto o poniendo fin a una relación personal. O puede que estés experimentando también una sensación de integridad dentro de tu viaje de crecimiento,

Trece

El miedo al número trece puede proceder de que Judas Iscariote fue la persona número trece que llegó a la Última Cena. O incluso puede arrancar de la idea de que el trece estropea la integridad y la plenitud del número doce. Por otra parte, en el año hay trece meses solares, por lo que los mayas y los judíos consideraban que el trece era un número propicio. Las sociedades de brujas tienen trece miembros. Y los primeros cristianos fueron trece: Cristo y sus doce apóstoles.

El trece, al equivaler a doce más uno, señala el comienzo de un ciclo nuevo. O quizá indica el final del ciclo anterior. Esta indeterminación entre la idea de principio y de final puede ser una de las causas de la idea de que el trece es un número desafortunado.

Si en tu mandala aparece este número, puede indicarte que algo está terminando, al mismo tiempo que comienza algo nuevo. Quizá lo vivas como un período de transición potente que libere tu energía para la fase siguiente de tu vida.

Los símbolos

La creación de símbolos es un rasgo muy arraigado en el ser humano, cuyos orígenes se remontan a la era de los cazadores y recolectores del Paleolítico.

Tomemos el caso de la imagen de un león. Cuando ves esta imagen, puedes asociarla a cualidades tales como el valor, la intrepidez, la fuerza, la realeza y el poderío. El león se convierte en algo más que la figura de un animal; es un símbolo que comunica diversos significados y cualidades. Dos figuras de león ante la puerta de un palacio pueden simbolizar el poderío militar superior, y dar a entender que cualquier intruso que pretenda entrar sin permiso será repelido con violencia. Advertirás que una simple figura de león se puede convertir en una serie de ideas vinculadas entre sí: el león, con sus muchas asociaciones, ya es un símbolo.

Los símbolos divinos

Los dioses griegos, con sus respectivas formas y personalidades distintivas, no eran antropomórficos; eran, más bien, los símbolos de un único ser divino cuya verdadera naturaleza ni siquiera son capaces de comprender los seres humanos. Por tanto, los

dioses funcionaban como símbolos de las cualidades de lo divino, filtradas a través de una lente humana. Las imágenes del Buda están llenas de símbolos que nos comunican aspectos de su naturaleza iluminada. Los que conocen bien esos símbolos y sus significados, al contemplar su imagen pueden adquirir una comprensión más profunda de la capacidad de iluminación del ser humano. Del mismo modo, cuando Cristo lleva una corona (como Cristo Rey), los cristianos entienden que Su dominio sobre todas las criaturas no lo ha adquirido por medio de la violencia, sino que constituye una parte esencial de su naturaleza. Su corona no simboliza el poder humano, sino más bien el amor y el servicio a los demás.

Estas figuras e imágenes divinas son intentos humanos de representar por medio de símbolos lo inefable, lo que es tan grande que no se puede expresar con palabras. Presentan, además, la superficie de lo que está oculto y velado, que puede requerir una exploración más profunda. Los símbolos nos

La corona de Cristo simboliza su carácter de Rey, que no se basa en el poderío humano, sino en el amor y en el servicio a los demás.



retan a profundizar por debajo de la superficie, para descubrir ideas y conceptos complejos y niveles de significado amplios y ricos.

Cuando creas tus propios mandalas, pue-

des darte cuenta de que estás dibujando unas imágenes que simbolizan niveles más profundos de tu ser. En las páginas siguientes explicamos algunos de los símbolos que se contienen en estas imágenes.

El significado de los símbolos de tus mandalas

Como ya hemos visto, los mandalas son un instrumento por el que puedes conectar con aquello que es mayor que tú: Dios, tu yo superior, tu yo interior, o la «fuente». Los símbolos que aparecen en los mandalas son muchos y variados.

He aquí una selección de algunos símbolos comunes, con sus significados a lo largo de la historia. Puedes consultar en libros de referencia o por la red el significado de otras imágenes o símbolos que aparezcan en tus mandalas. Sin embargo, ningún símbolo tiene un sentido fijo e invariable, y sólo tú puedes determinar cuál es el significado real que tiene una imagen para ti.

El gato

El gato es una criatura inescrutable y de hábitos nocturnos. Los antiguos egipcios y los primeros cristianos los veneraban. Por desgracia, en la Edad Media algunos gatos fueron perseguidos como «familiares» (espíritus que hacían de criados) de las supuestas brujas, y desde entonces no estuvieron bien vistos por la Iglesia. Los gatos son símbolo de independencia y de la fusión de lo espiritual con lo físico y de lo videncial con lo senso-

rial. También representan la sabiduría, y cuando se les amenaza dan muestras de confianza y de seguridad en sí mismos. Sus poderes se agudizan sobre todo de noche, y se les asocia a la luna. La imagen de un gato en tu mandala puede simbolizar tu mayor independencia, o bien puede tratarse de tu propio gato en forma de «familiar» o de espíritu que está a tu servicio.

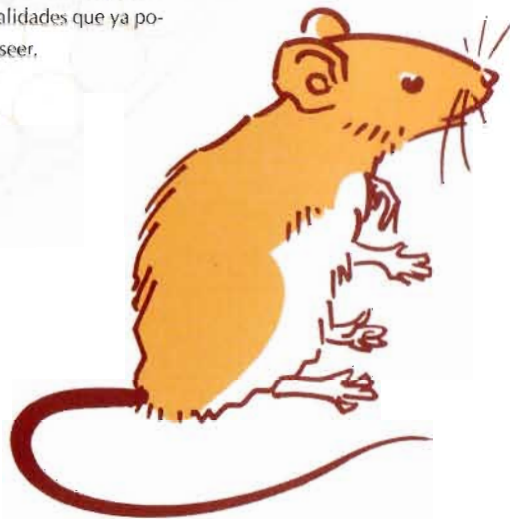


El perro

El perro, símbolo de fidelidad y de custodia, ha sido uno de los animales de trabajo y de compañía favoritos del hombre a lo largo de la historia humana. Los perros dan muestras de valor, de carácter juguetón, de sociabilidad y de inteligencia, y tienen grandes dotes de cazadores. En la Francia del siglo XIII se veneraba como santo a un galgo, San Guinefort. Los griegos y romanos, que solían llamar «cinocéfalos» (con cabeza de perro) a las gentes de otros pueblos, representaron con cabeza de perro a San Cristóbal, que procedía de la tribu de los marmaritas. En tu mandala, este símbolo puede representar a tu propio perro si lo tienes, o cualidades caninas positivas tales como el valor, la lealtad o el espíritu juguetón, cualidades que ya posees o que te gustaría poseer.

El ratón

En la Grecia y Roma antiguas, los ratones eran símbolo de cualidades negativas tales como la avaricia, la gula y el robo, porque se comían el grano de los graneros. En la tradición hinduista, el dios Ganesha cabalga sobre un ratón, como símbolo de inteligencia y de la capacidad de atravesar todos los obstáculos. En África, los adivinos se sirven de los ratones para predecir el porvenir. Como los ratones viven muy cerca del suelo, se cree que mantienen una relación estrecha con los espíritus de la Tierra y con los antepasados. Si en tu mandala aparece un ratón, puede representar tu inteligencia oculta o no reconocida.



La abeja

En muchas culturas se ha considerado que las abejas son mensajeros de los espíritus. En la tradición celta representan la sabiduría del Otro Mundo. En el antiguo Egipto, las abejas representaban el alma y, cuando aparecen talladas en las tumbas, simbolizan la inmortalidad. En las monedas griegas antiguas de la ciudad de Éfeso aparece una abeja reina como símbolo de la Gran Madre. Y el dios romano del amor, Cupido, suele aparecer representado con abejas o sufriendo su aguijón. En la época medieval, en los monasterios se practicaba la apicultura, y de este modo la abeja llegó a significar en el mundo cristiano el trabajo, la fidelidad y la virginidad. Una abeja en tu mandala puede representar el mensaje de un espíritu guardián.



La mariposa

Para los cristianos, la mariposa, con las tres etapas de su metamorfosis (oruga, pupa e insecto alado) simboliza la transformación espiritual. Para los aztecas y los mayas, la mariposa era el símbolo del dios del fuego Xiutecutli, y el fuego transformaba tanto los alimentos como el metal. Para las tribus nativas del noroeste del actual Canadá, la mariposa evoca a una persona engañosa, pues su vuelo es imprevisible. Por su fragilidad, simboliza la debilidad humana en todas las culturas; y por la brevedad de su vida también es símbolo de lo efímero de la existencia física. Si en tu mandala aparecen mariposas, pueden significar que estás en etapa de transición de una fase de tu vida a otra, o que estás empezando a ser dueño de tu vida por fin.

El búho

El búho y la lechuza simbolizan la sabiduría, la inteligencia, el misterio, el misticismo y los secretos. En las culturas antiguas se tenía al búho por monarca de la noche, guardián de los Mundos Inferiores y protector de los muertos. En la antigua Grecia, la lechuza estaba consagrada a la diosa Atenea. Los indios americanos invocaban al búho como oráculo de los conocimientos ocultos, por su capacidad de ver de noche. En la Europa medieval se tomaba a los búhos por brujas y brujos disfrazados. Y en la cultura hindú, el búho blanco es compañero de Lakshmi, diosa de la riqueza. Si en tu mandala figura un búho, puede indicar un conocimiento que te estás ocultando a ti mismo.

El pulpo

El pulpo simboliza el misterio, la flexibilidad, la fluidez, la inteligencia, la capacidad de adaptación y lo imprevisible. Es una criatura lunar, muy sujeta a la influencia de las mareas y a las fases de la luna. Vive en el fondo del mar, siempre cambiante y en movimiento y, como no tiene esqueleto, es capaz de moverse con rapidez y de escapar fácilmente de los lugares más estrechos. Hasta puede perder una extremidad para huir de un depredador.

La aparición de un pulpo en tu mandala simboliza un aumento de la creatividad, un avance hacia tus metas por vías poco ortodoxas y la capacidad de despojarte de las cargas emotivas o físicas excesivas.

En muchas culturas, el búho y la lechuza representan el misterio, los secretos, la sabiduría y el conocimiento oculto.





La serpiente

La serpiente que se muerde la cola es símbolo de la eternidad y de la vida que engendra vida. Es uno de los símbolos más complejos que existen, y representa tanto lo masculino como lo femenino, la muerte y la destrucción, la vida y la resurrección, la luz y la oscuridad, el bien y el mal, la curación y el veneno, y la sabiduría y la pasión ciega. La serpiente muda la piel, y por eso simboliza el renacer y el quitarse de encima lo pasado. Vive en el Mundo Inferior, en el reino de los muertos, y representa tanto lo inconsciente como lo trascendente. Como símbolo fálico que es, representa la sexualidad y la unión sexual. Si aparece una serpiente en tu mandala, quizá te estés quitando de encima una vieja relación personal o manera de ser.

La rana

En las tradiciones populares, las ranas se representan como seres feos y débiles, pero llenos de capacidades ocultas y sin desarrollar. Como ponen muchísimos huevos, son símbolo de fertilidad y de abundancia. En Egipto, Heket era la diosa de los partos, y tenía cabeza de rana. En el cristianismo, las tres etapas de desarrollo de la rana (huevo, renacuajo y anfibio adulto) simbolizan la evolución espiritual. En el arte cristiano,

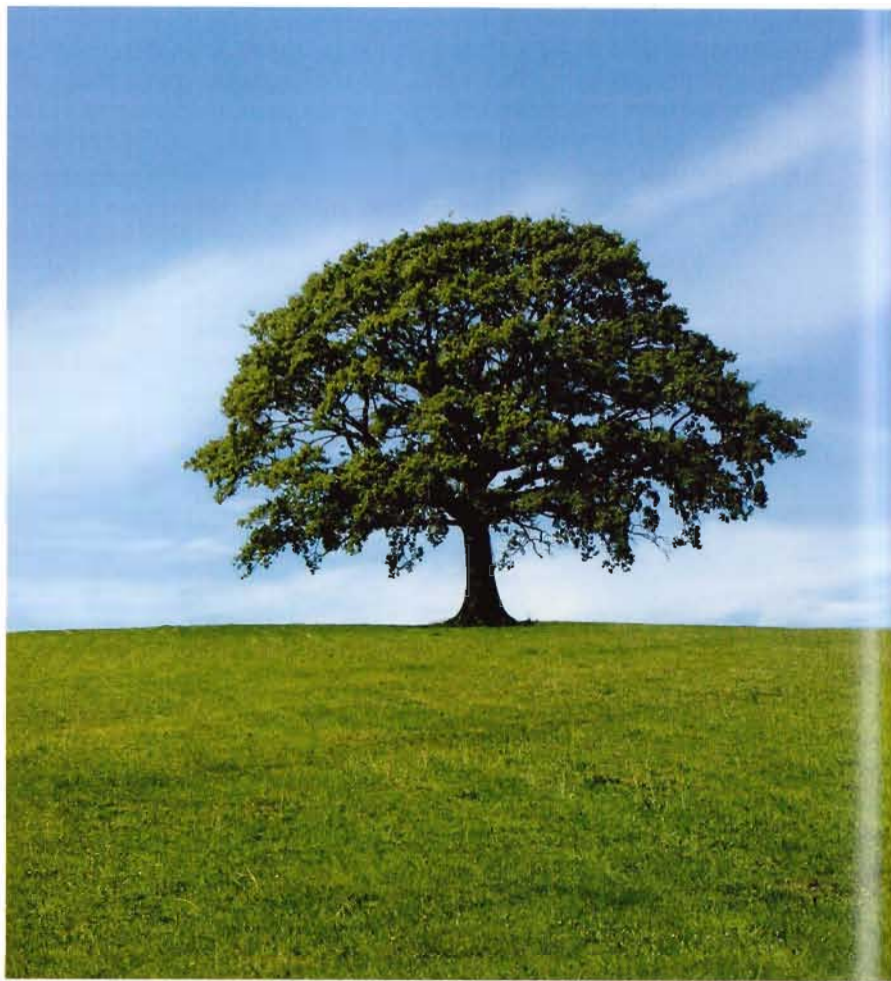


la rana es símbolo de la Santísima Trinidad. Para los celtas, la rana representaba la sanación. Y en China la rana es símbolo de buena suerte. Si en tu mandala aparece una rana, quizá te haga falta reconocer tu talento.

En la mitología, la rana representa las capacidades ocultas, la fertilidad, la abundancia y la evolución espiritual.

La rosa

Para los antiguos griegos y romanos, la rosa era símbolo del amor y de la belleza, además de representar a las diosas mismas del amor, Afrodita y Venus. Afrodita dio una rosa a su hijo Eros, dios del amor, y este, a su vez, se la entregó a Harpócrates, dios del silencio, para asegurarse de que quedaran en secreto las liviandades de su madre. En la antigua Roma se ponía una rosa en la puerta de la sala en la que se debatían asuntos confidenciales. De aquí procede la expresión latina *sub rosa*, 'bajo la rosa', que significa 'en secreto', y en el cristianismo la expresión se asoció al sacramento de la confesión, y solían grabarse rosas en los confesionarios, como símbolo de que el confesor guardaría el secreto. La rosa roja acabó por convertirse en símbolo de la sangre de los mártires cristianos y de la Virgen María. Una rosa en tu mandala puede significar que empiezas a reconocer por fin tu propia belleza.



El roble

En la mitología celta, el roble representaba las puertas y los portales entre los mundos, o bien señalaba el lugar donde se podían construir vías de acceso al Mundo Inferior. En la mitología nórdica, el roble estaba consagrado a Tor, el dios del trueno, quizá porque los robles, que son el árbol más grande que se encuentra en el norte de Europa, solían atraer los rayos durante las tormentas. En la mitología griega, el roble era el árbol de Zeus y lo representaba como símbolo. El oráculo de Dodona, que funcionaba en el noroeste de Grecia en época prehistórica, no era más que un roble sagrado, y los sacerdotes y las sacerdotisas interpretaban el rumor de sus hojas para determinar lo que se debía hacer. Si en tu mandala aparece un árbol, puede que estés accediendo a una parte más profunda de tu psique.

El roble representa un portal de acceso a los mundos ocultos y a las partes más profundas de la psique.

La araña

La araña simboliza el misterio, el poder, el crecimiento, lo femenino, la muerte y el renacer, la riqueza de recursos y el destino. La mayoría de las arañas tienen ocho ojos, y todas tienen ocho patas, y el número ocho es símbolo del infinito.

En la mitología griega, Aracne era una hábil tejedora, y la diosa Atenea la retó a un concurso de tejer; pero el resultado fue indeciso. Como Aracne se mostró arrogante, Atenea la castigó; Aracne, entristecida, se suicidó. Pero Atenea, arrepentida, resucitó a Aracne en forma de araña para que pudiera seguir siendo eternamente la mejor tejedora del universo. Si en tu mandala aparece una araña, ha venido a protegerte de los malos sueños.



Los arquetipos

El psiquiatra suizo Carl Jung, fundador de la psicología analítica, consideraba que la creación de símbolos era un factor clave para entender la naturaleza humana. Opinaba que los símbolos eran la expresión de algo que resulta de suyo difícil de explicar o de conocer.



Jung investigó los símbolos de las diversas religiones y de los sistemas mitológicos y mágicos de muchas culturas y épocas, y descubrió unas semejanzas notables. Para explicarlas, propuso que el inconsciente está dividido en dos niveles.

El inconsciente personal y el inconsciente colectivo

Llamó al primer nivel «inconsciente personal», que es la reserva de materiales que ha ido adquiriendo el individuo a lo largo de su vida, y que en su mayor parte ha olvidado y reprimido. Al segundo nivel lo llamó «inconsciente colectivo». Este contiene las memorias celulares que son comunes a toda la humanidad.

Estos recuerdos y experiencias comunes constituyen arquetipos, imágenes primordiales y simbólicas en las que se reflejan pautas básicas y temas universales comunes a todos los pueblos. Entre los arquetipos se cuentan, por ejemplo, la Sombra, el Viejo Sabio, el Tramposo, la Madre, el Padre, el Huérfano y el Niño Inocente. También existen arquetipos de la naturaleza que son comunes a todos los pueblos, tales como el

Las llamas ardientes del fuego, encarnación del poder y de la esencia del universo, son símbolo de la creación.

fuego, el mar, el río, la montaña, el cielo y el árbol, así como los animales, las aves y los insectos.

Jung descubrió que, a causa del inconsciente colectivo, los seres humanos tenemos la disposición a reaccionar ante la vida de manera semejante a como han reaccionado otros seres humanos antes de nosotros. Descubrió unas pautas humanas características que estructuran nuestras mentes y nuestra imaginación. Por ejemplo, el Viejo Sabio puede aparecer en los mandalas de tres personas diferentes, con figura de abuela en el del primero, de mendigo en la calle en el del segundo y de sacerdote o rabino en un tercero.

El efecto de una paloma sobre el inconsciente será distinto del efecto de un gato negro. Los arquetipos y las imágenes arquetípicas aparecen en las novelas, en las películas, en la música y en el teatro. Las novelas de *Harry Potter* están llenas de imágenes arquetípicas, y esto explica en parte la popularidad sin precedentes que han alcanzado en todo el mundo. Jung propuso que, como seres humanos que somos, compartimos un Inconsciente Universal único que se llama «inconsciente colectivo», y que incluso nuestro inconsciente personal está conformado en función de ciertas pautas universales.

Ejercicio Mandala de diez minutos

Crear un mandala pequeño, por la noche, antes de acostarte, es un buen modo de «hacerte un chequeo» para ver dónde estás física, emocional, mental y espiritualmente.

Este mandala de diez minutos es un modo rápido de traerte a la conciencia todos los cabos que te han quedado sueltos a lo largo del día. Si tienes una sensación difusa de insatisfacción o unas preocupaciones que te inquietan sin estar definidas del todo, el trabajo de crear un mandala pequeño no sólo te ayudará a aliviarte las ansiedades, sino que te pondrá en orden los sentimientos de manera nutricional y constructiva. El mandala de diez minutos también te puede ayudar a asimilar las diversas experiencias del día en el trabajo, en tu casa, con tu pareja o con tus amigos, para que así puedas descansar bien por la noche.

También puede ser un ejercicio estudiando para hacerlo por la mañana. Dedicar sólo diez minutos a crear un hermoso mandala en miniatura te da una nota positiva para el día que tienes por delante. Si tienes alguna inquietud por el trabajo, el acto de dibujar y colorear te tranquilizará los nervios. El hecho de empezar la mañana con un acto de creatividad puede dejar marcada tu in-

tención de que esta creatividad se te manifieste durante el resto del día.

Se trata de un mandala pequeño, preferiblemente de sólo 7,5 cm de diámetro, que puedes completar en diez minutos o en menos tiempo todavía. Cuando creas un mandala de este modo, no sólo te haces una buena idea de dónde te encuentras en este momento, sino que tienes un atisbo de dónde estás dentro de la macrotrayectoria más amplia de tu vida. El dicho «empieza por donde estás» significa que te debes aceptar a ti mismo allí donde estás ahora mismo (por la mañana o por la noche), para seguir adelante a partir de ese punto. Lo que sientas, lo que pienses o lo que anheles en este momento está bien.

1 Elige los materiales artísticos que quieres emplear para crear tu mandala. Es mejor que trabajes con medios secos, como son los lápices de colores, para reducir al mínimo el tiempo de preparación. Crea tus mandalas de diez minutos en tu diario de mandalas o en un bloc de dibujo



pequeño que tengas designado especialmente para este fin. Para hacer este ejercicio no es necesario que estés en un lugar especial ni a solas.

2 Traza un círculo en el papel, a mano alzada o con un compás. Cuando hayas dibujado el círculo, cierra los ojos unos momentos y toma la determinación de estar abierto y receptivo ante cualquier cosa que surja del mandala.

3 Ten a la vista un reloj para controlar el tiempo. Si quieres, prepara una alarma o despertador para que te avise al cabo de diez minutos. Mientras creas tu mandala, medita concentrándote en tu respiración. Procura no pensar en nada en especial. Si te surgen pensamientos, límitate a dejar que pasen de largo. Céntrate en el movimiento de tu mano y en el acto físico de crear el mandala. Deja que te llene todo el cuerpo la sensación de dibujar y de colorear. Si los pensamientos te vuelven a lo que has hecho a lo largo del día, en el trabajo, o a lo que esperas hacer en el día, vuelve a llevar tu atención a la respiración.

4 Trabaja deprisa y sin interrupciones. Deja que surjan las formas, los símbolos o los colores sin censurarlos (sólo tienes diez minutos). Si tu mandala es oscuro y desazonador, procura no inhibir lo que está saliendo a relucir. Del mismo modo, si es hermoso y lleno de paz, procura no añadirle

emociones que quizá no estén presentes en el momento.

5 Cuando hayas completado tu mandala, dedica algunos minutos a asimilarlo. ¿Cómo te hace sentirte? ¿Qué imágenes o qué símbolos aparecen en él (véanse páginas 268-277)? ¿Qué te dicen sus colores (véanse páginas 60-61)? ¿Está dividido tu mandala en partes? En tal caso, ¿qué te dice el simbolismo de los números (véanse páginas 256-267)?

6 A continuación, escribe brevemente en tu diario de mandalas, durante un minuto. Responde a la pregunta «¿dónde estoy ahora mismo?». Escribe con palabras lo que te está diciendo tu mandala de diez minutos acerca de tu estado espiritual, emocional y psicológico. El proceso completo de crear tu mandala, reflexionar sobre él y escribir no deberá llevarte más de un cuarto de hora.

7 Cuando hayas terminado, dedica tu mandala, generando una sensación de amor a ti mismo y de aceptación de ti mismo tal como eres y como estás en este momento.



Ejercicio Mandala de forma libre

En este ejercicio se te propone que elabores un mandala dibujando y coloreando sin más lo que te apetezca, sin emplear «herramientas» como el transportador de ángulos, el compás o la plantilla.

El perímetro de tu mandala encerrará y contendrá dentro de sí todo lo que tu psique quiera expresar en este momento. La simetría no entra en juego en este ejercicio, a menos que tú lo quieras.

Puedes rellenar la forma del mandala de la manera que desees. No importa en absoluto lo bien o lo mal que sepas dibujar. Lo más importante de este ejercicio es que te liberes de inhibiciones y de juzgarte a ti mismo. Si te sientes alegre y lúdico, ¡jestupendo! Si te sientes emotivo y tienes necesidad de expresar tu tristeza o tu miedo, está bien. Si no sientes nada en especial, empieza sin más.

No hay nada obligatorio en este ejercicio, salvo quizá empezar por una forma cerrada, que después podrás «rellenar» de dibujos y de color. Puedes servirtte de una guía o plantilla para dibujar un círculo, o, si quieres que sea de forma verdaderamente libre, puedes trazar un círculo aproximado a mano alzada. También tienes la opción de crear un

mandala cuadrado, que es la forma de algunos mandalas hindúes (véanse páginas 167-169) y de ciertos mandalas de arena de los indios americanos (véanse páginas 234-239); también en este caso puedes trazar el cuadrado con plantilla o a mano alzada.

1 Antes de empezar, prepara los materiales. Necesitarás una hoja grande de papel de dibujo, de 35 x 43 cm como mínimo; materiales de coloreado (por ejemplo, ceras, lápices de colores, tizas, rotuladores, acuarelas o pinturas acrílicas) y un plato grande, una sartén u otro objeto circular que quieras usar como plantilla, a menos que prefieras dibujar el círculo a mano alzada.

2 Si quieres, pon música de fondo, que sea agradable e instrumental. Elige un momento y un lugar en que puedas estar a solas y sin que te molesten durante una hora aproximadamente.

3 Este ejercicio empieza con una meditación larga atendiendo a la respiración. Para empezar,



cierra los ojos. Respira de manera normal y con naturalidad, dejando suavemente que tu atención se dirija a tu respiración. Límitate a observar tu respiración, intentando no controlarla ni alterarla de ninguna manera consciente. Advertirás que algunas veces se te desvía la atención de la respiración y empiezas a pensar en otras cosas o a escuchar los ruidos exteriores. Siempre que te des cuenta de que no estás observando tu respiración, vuelve a dirigir con suavidad tu atención hacia tu respiración.

4 Practica esta técnica de meditación durante quince minutos. Al cabo de este tiempo, sigue con los ojos cerrados y sentado cómodamente durante otros dos o tres minutos más. Déjate salir gradualmente del estado de meditación antes de abrir los ojos. Ahora ya estás preparado para empezar a crear tu mandala.

5 Empieza por poner el plato o lo que quieras usar de plantilla sobre el papel y traza su perfil con un lápiz de color claro o de mina negra blanda (o bien, dibuja el círculo o el cuadrado a mano alzada).

6 Tu tarea consiste, simplemente, en llenar el círculo o el cuadrado con lo que a ti te parezca que debe ir allí. Llénalo con las formas, los colores o las imágenes que te parezcan adecuadas. No hay reglas ni directrices. Y tampoco hay errores. Un

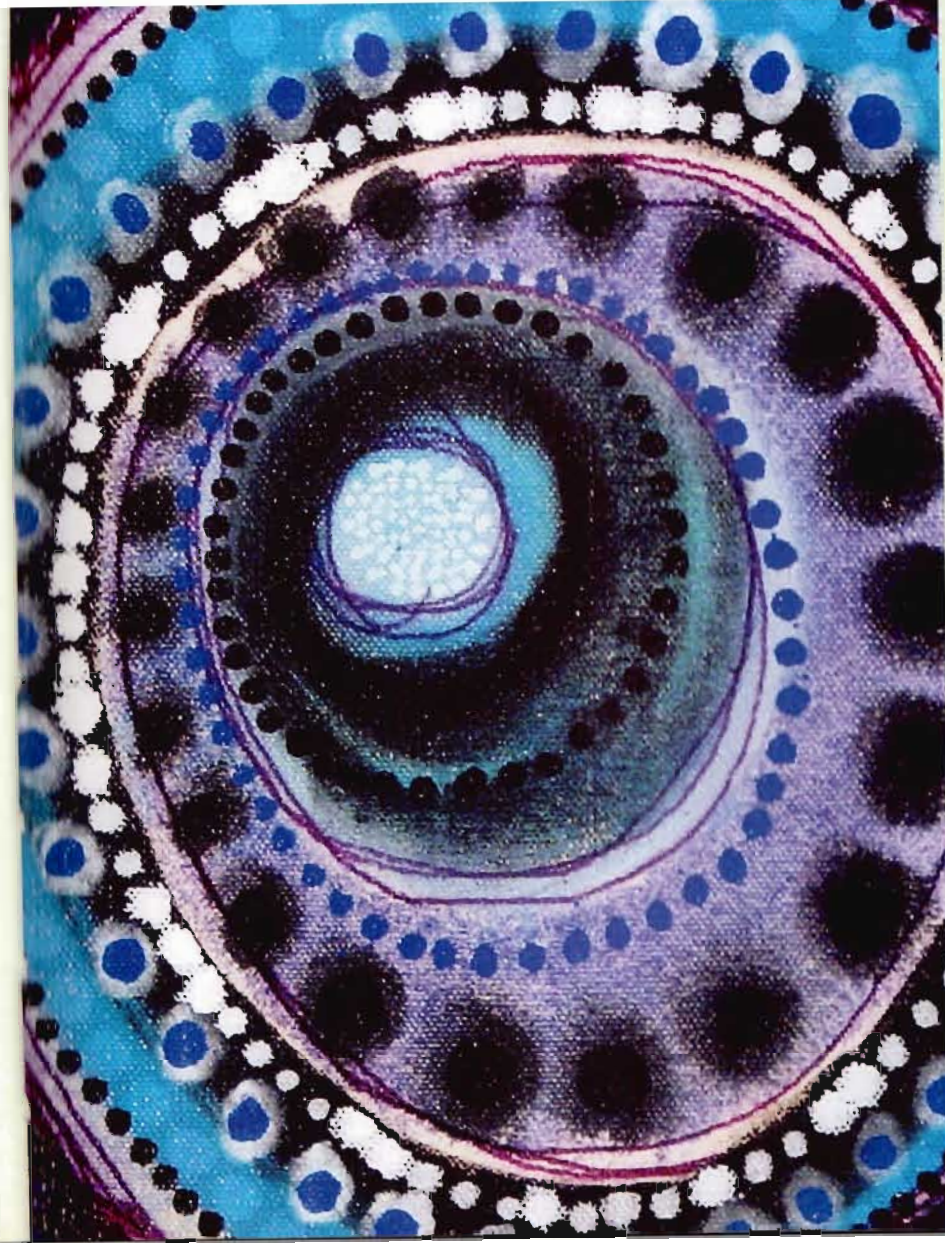
garabato que a primera vista te puede parecer descuartado tal vez se convierta en una de varias ondas sobre una superficie de agua, y así sucesivamente.

7 Dibuja deprisa, dejando que tu espíritu interior se exprese sin más en el papel. Procura no censurarte a ti mismo ni dejarte manipular por ideas ni por «reglas» preconcebidas. Si te apetece dibujar algo horrible, adelante. No te preocupes por tus dotes para el dibujo ni por si lo que te sale se parece a lo que pretendías dibujar.

8 Dibuja y colorea hasta que sientas que el mandala te dice que lo dejes ya. Quizá esté terminado, o tal vez puedas dejarlo para seguir trabajando en él en otra ocasión.

9 Cuando el mandala esté terminado, ponle la fecha. Si has trabajado en él varios días, escribe las fechas de todos los días de trabajo.

10 Expón tu mandala de forma libre en la pared, donde puedas verlo con regularidad. Dedica unos momentos al día a mirarlo, simplemente, dejando que el mandala se explique a sí mismo. Consulta las páginas de este libro que tratan del color (páginas 60-91), los números (páginas 256-267), los símbolos (páginas 268-277) y las formas (páginas 248-255), pues te ayudarán a interpretar su significado.



Ejercicio Mandala caleidoscopio

Un mandala que está centrado y simétrico tiene algo que resulta muy tranquilizador y agradable estéticamente. Aunque el mandala caleidoscopio puede parecer muy complicado una vez elaborado, en realidad su creación no es difícil. Si tienes algo de paciencia, cuidado al tomar las medidas y sentido del color, no te falta mucho para crear un mandala exquisito.

1 Para realizar este ejercicio necesitarás una hoja gruesa de papel de dibujo o para acuarela, de unos 23 x 30 cm; lápiz, compás, regla y transportador de ángulos, así como lápices de colores o acuarelas u otras pinturas con base al agua. Abre el compás 9 cm y traza un círculo centrado en el papel: este será el perímetro de tu mandala caleidoscopio.

2 Ahora vas a dividir tu mandala en doce sectores empleando el transportador de ángulos. Pon el transportador en el centro del círculo que acabas de trazar. Haz que coincida el punto que marca el centro del transportador con el punto central de tu círculo. Manteniendo inmóvil el transportador, marca con un punto a lápiz los ángulos siguientes de tu transportador: 0, 30, 60, 90, 120, 150, 180.

3 Pon el transportador del revés y vuelve a centrarlo con el punto central del círculo. Al mismo

tiempo, alinea los grados 0 y 180 del transportador con las marcas a lápiz que acabas de hacer en los grados 0 y 180 antes de dar la vuelta al transportador. A continuación, haz puntos a lápiz señalando los grados siguientes de tu transportador: 30, 60, 90, 120, 150.

4 Ahora, con tu regla, dibuja una línea a lápiz desde el centro del círculo hasta su perímetro, pasando por cada uno de los puntos. Cuando hayas terminado, tu mandala deberá haber quedado dividido en doce sectores iguales.

5 Traza con tu compás un círculo pequeño en el centro de tu mandala. Empieza pintando en este círculo, con lápices de colores o pinturas con base al agua, y después ve trabajando hacia el exterior. Mientras pintas, procura mantener la simetría. Tómate todo el tiempo que necesites, y toma medidas siempre que sea preciso para mantener el carácter ordenado del caleidoscopio.



Los mandalas de laberinto

Llamamos laberinto a una forma circular compuesta por un camino tortuoso único. Es un símbolo antiguo que representa el viaje, el descubrimiento y la transformación.



El laberinto, como herramienta para la meditación que es, requiere tu participación activa. Recorrerás a pie el camino de un laberinto grande, o seguirás con el dedo, sobre el papel, un laberinto reducido. A su

nivel más profundo, el laberinto es un arquetipo (véanse las páginas 278-279) y una metáfora del viaje de la vida, al mismo tiempo que un viaje interior hasta tu yo más profundo.

Hablamos aquí de los laberintos iniciáticos, distintos del laberinto como juego. Los laberintos juego tienen encrucijadas y calles sin salida que debes ir sorteando para llegar al centro o a la meta. Por el contrario, el laberinto iniciático tiene un solo camino que conduce hasta su centro, sin encrucijadas. Cuando llegas al centro, vuelves a salir siguiendo el mismo camino en sentido inverso. Por otra parte, el laberinto tampoco es una espiral: tiene un perímetro cerrado, a diferencia de la espiral, que no lo tiene. Para comprender mejor la estructura del laberinto, es mejor contemplarlo desde arriba, como si estudiásemos la planta de un edificio en vista aérea.

El laberinto sólo tiene una apertura en todo su perímetro, que es la entrada del camino que conduce hasta el centro. Las líneas constituyen las «paredes» del laberinto, y el espacio entre las líneas es el «camino». Todo el espacio interior está ocupado por el camino, compuesto por segmentos de círculo

El laberinto es una metáfora del viaje de la vida y del viaje interior hasta nuestro yo más profundo.

concéntricos con cambios de sentido y revueltas que desandan lo andado y que te van acercando al centro o, a veces, te alejan de él. Cada vez que entras en un segmento distinto, das un giro de 180 grados. Cuando cambias de sentido, cambias también tu atención del hemisferio cerebral derecho al izquierdo, lo que te induce estados de la conciencia más receptivos. Por fin, llegas al centro, lugar para la meditación, la oración o la reflexión. Lo que descubres o lo que recibes cuando estás en el centro lo vas absorbiendo y asimilando a lo largo del camino de salida.

El laberinto como metáfora de la transformación espiritual

La figura del laberinto es una bonita metáfora de la transformación espiritual y personal. La entrada del laberinto constituye el principio de un viaje. Se trata de un viaje en el que dejas atrás tu vida normal y cotidiana para adentrarte en tu interior. Dentro del laberinto, el espacio es muy complicado y algo confuso. Los viajes espirituales (aquellos en los que nos planteamos cuestiones muy amplias, tales como el propósito de la existencia, la naturaleza de Dios o de lo divino, o la existencia del bien y del mal) no son nada sencillos. Suelen estar cargados de dudas y pueden ser complicados y confusos;



y para el hecho mismo de emprender un viaje de este tipo ya hace falta valor y madurez.

El camino que está dentro del laberinto contiene el máximo de vueltas y revueltas que se pueden albergar en ese espacio dado, y constituye la ruta más larga posible hasta llegar al centro. Cuando te parece que te estás acercando al centro, el camino se desvía y te aparta de él una vez más. A semejanza del camino espiritual, resulta descorazonador y difícil a veces; te puede dar la impresión de que no vale la pena, o quizá de que no eres digno o capaz de llegar hasta el final. Pero si eres capaz de aguantar la angustia y la tensión sin rendirte, acabarás llegando al centro.

Una vez allí, estás a solas contigo mismo, con Dios, con tu poder superior o con quienquiera que estés buscando. Es un encuentro que te cambia profundamente, y entiendes entonces que no puedes volver a ser lo que eras ni como eras. Das un giro de 180 grados y empiezas a seguir de nuevo el camino que te conducirá hasta la entrada, hasta un nuevo principio, cargado de descubrimientos espirituales que te llevarán adelante. No eres la misma persona que entró en el laberinto.

Recorrer el camino del laberinto puede ser difícil y descorazonador, pero cuando llegues al centro habrá valido la pena.

Ejercicio Cómo crear un mandala de laberinto

Puedes dibujar o pintar un laberinto pequeño en una hoja de papel para recorrerlo después con el dedo. O bien, puedes dibujar o pintar un laberinto en una lona grande para usarlo en un espacio cubierto grande.

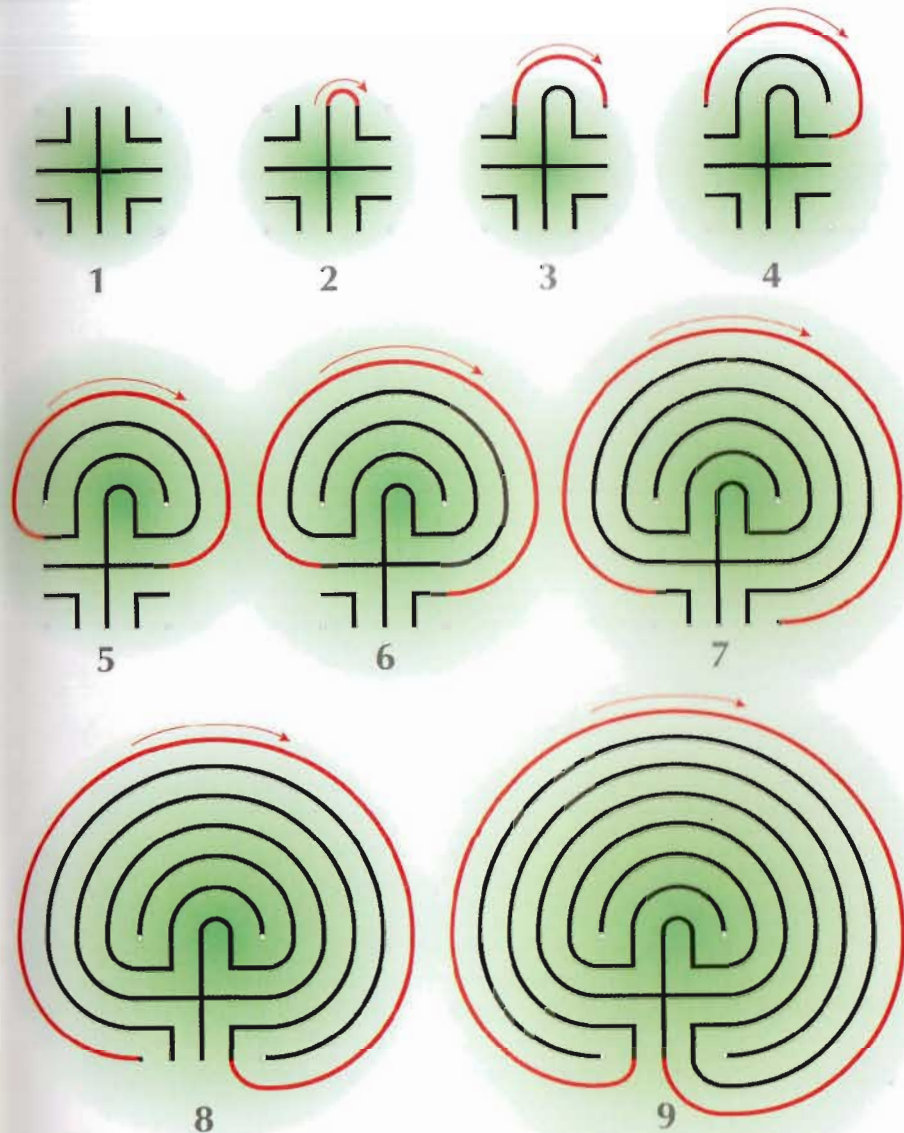
También es posible crear laberintos grandes sobre un suelo extenso (en un gimnasio escolar, por ejemplo) trazando las líneas con cinta aislante. O construir un laberinto al aire libre con piedras, ladrillos, velas, plantas y flores, luces navideñas o cualquier otra cosa que te guste y pueda servir para delimitar un camino temporal o permanente. Si tienes acceso a una playa, puedes crear un laberinto grande dibujando el camino en la arena.

Las ilustraciones de la página siguiente muestran el modo de crear un laberinto clásico de siete segmentos, procedente de Creta.

1 El modo más fácil es empezar con una cruz y añadir unos ángulos rectos entre los brazos de la cruz.

2 Se dibuja un punto dentro de cada ángulo recto y se van uniendo los puntos siguiendo el orden que indican las ilustraciones.

3 Si añades dos ángulos rectos más, conseguirás un laberinto más grande, de once segmentos.



Ejercicio Meditación sobre el laberinto para conseguir equilibrio

Para realizar este ejercicio tendrás que contar con un mandala grande que hayas trazado en la arena de la playa o que tengas pintado en una lona o lienzo grande (véanse las páginas 294-295). Pero las instrucciones para seguir el laberinto son las mismas con independencia de que se trate de un laberinto grande o pequeño.

La creatividad y las emociones residen en el hemisferio cerebral derecho, mientras que el hemisferio cerebral izquierdo está dedicado al análisis y al raciocinio. Entre las actividades que estimulan el hemisferio cerebral izquierdo podemos citar hacer crucigramas, aprender a realizar tareas, hablar y escribir, y analizar y resolver problemas; entre las que estimulan el hemisferio derecho se cuentan las cuestiones emocionales, el proceso creador, el ver o sentir las diferencias de tamaño, la percepción de los colores, los ejercicios en los que interviene el tiempo, ver las caras desconocidas y conocer a personas nuevas. El proceso de girar de izquierda a derecha que se sigue en el laberinto te ayudará a equilibrar ambos hemisferios cerebrales.

1 Ponte de pie en la entrada del laberinto, bien equilibrado sobre ambos pies, con la columna recta y los hombros relajados. Cierra los ojos y respira hondo unos minutos para calmarte y centrarte.

2 Abre los ojos y emprende tu viaje hacia el interior del laberinto. Mientras caminas, procura no pensar en nada. Cuando te surjan pensamientos o sentimientos, límitate a dirigir de nuevo tu atención al camino. Mira al frente sin desviar la cabeza hacia los lados.

3 Cuando llegues a un giro de 180 grados, vuelve conscientemente la cabeza y los ojos hacia la dirección que vas a seguir, sin apartarlos del camino que tienes por delante. Cuando llegues al giro siguiente, vuelve la cabeza y los ojos en la dirección opuesta. Camina despacio y de manera regular, centrado y concentrado en el camino y en los movimientos de tus ojos.

4 Cuando llegues al centro, quédate quieto, de pie, con los ojos cerrados. Pasa todo el tiempo que desees meditando concentrado en tu respiración. Si te vienen pensamientos o sentimientos, no los acojas. Cuando estés preparado, abre los ojos y emprende el viaje de vuelta del mismo modo, des-

pacio y atendiendo con cuidado al camino y a los movimientos de tus ojos.

5 Cuando llegues de nuevo a la entrada, quédate de pie unos momentos y observa si te sientes distinto de como te sentías al comenzar el ejercicio.



Ejercicio Meditación sobre el laberinto para la creatividad

El ejercicio de seguir con el dedo sobre el papel el camino de un mandala laberíntico pequeño te puede ayudar a dejar de lado la charla de tu hemisferio cerebral izquierdo, accediendo al derecho, origen de tu expresión creativa.

1 Dibuja o pinta el laberinto pequeño que vas a emplear en esta meditación, siguiendo las instrucciones que encontrarás en las páginas 294-295. Cuando hayas terminado de dibujar el laberinto, repasa todas sus líneas recubriéndolas de un hilo fino de pegamento líquido. Antes de que se seque el pegamento, cubre el laberinto con polvo dorado o plateado. Retira el polvo sobrante volviéndolo a verter del papel en el bote.

2 Pon el laberinto en una mesa, delante de ti. Cierra los ojos y respira hondo para despejarte la mente y para prepararte antes de entrar en el laberinto.

3 Empieza a seguir el camino del laberinto con el dedo índice de tu mano no dominante (la contraria de la que usas para escribir), avanzando despacio y con atención hacia el centro. Si te da miedo «soltarte» en el proceso creativo, o dudas de tu habilidad o de tu talento, contempla cómo

se te caen de encima esos obstáculos y esas inhibiciones.

4 En cada giro, siente que te vas acercando más a tu centro creador. Este centro es un lugar donde puedes estar desinhibido, espontáneo, alegre y lúdico. Tu centro creador también puede ser origen de descubrimientos espirituales profundos.

5 Cuando llegues al centro, cúbrelo con la palma de tu mano no dominante. Ponte la palma de la otra mano sobre el corazón. Cierra los ojos y deja que fluya la energía entre tu corazón y el centro del laberinto.

6 Cuando estés preparado, empieza a recorrer de nuevo el camino en sentido inverso, volviendo desde el centro hasta la entrada. Mientras tanto, medita sobre la idea de que eres un canal de expresión de la alegría profunda del universo y de sus verdades perennes.



Ejercicio Mandala de arena

Tanto los budistas tibetanos como los indios americanos crean mandalas empleando arena teñida de colores. El carácter efímero de estos mandalas es intencionado. Los monjes y los hombres medicina crean diseños complicados y hermosos con fines curativos y de meditación, y después, en ambas tradiciones, los mandalas se destruyen recogiendo cuidadosamente la arena en un montón y devolviéndola a la naturaleza.

En este ejercicio aprenderás a preparar tu propio mandala de arena. La arena que se emplea en los tradicionales se colorea con tintes naturales, pero tú lo harás empleando colorantes alimenticios. No obstante, si te atrae el trabajo con la arena, puede interesarte aprender a preparar tus propios tintes naturales y a colorear la arena por los medios tradicionales.

1 Para empezar, compra algo de arena blanca fina. Para elaborar un mandala pequeño te puede hacer falta 0,5 kg; para uno mayor, algo más. Después, empleando una batidora vieja, prepara arena coloreada de cinco o seis colores para empezar, y guarda la de cada color en un tarro distinto. O bien, puedes comprar en las tiendas de materiales de arte y artesanía arena ya coloreada, con una gama amplia de colores para elegir.

2 Dibuja el esquema de tu mandala de arena en

un tablero o en un cartón grueso, de unos 60 cm de lado. Dedica unos momentos a visualizar los colores de la arena que emplearás para cada zona.

3 Desmonta un bolígrafo viejo para aprovechar el tubo de plástico. Llena el tubo con la arena del primer color que vayas a emplear, y da unos golpecitos suaves al tubo para que empiece a caer la arena poco a poco, llenando una zona determinada. Trabaja con paciencia a partir del centro del mandala y avanzando poco a poco hacia el exterior.

4 Cuando estén llenas de arena de colores todas las zonas, el mandala estará listo.

5 Dedica unos minutos a meditar sobre el cambio y sobre la transitoriedad de las cosas, y piensa en cómo se manifiestan en tu vida estas realidades. Cuando estés preparado, termina el proceso bariendo la arena de tu mandala y depositándola en un entorno natural, al aire libre.



Ejercicio Un mes de mandalas

En este último ejercicio se te propone crear un mandala cada día durante un mes entero.

Una posibilidad es crear mandalas diversos, de tamaños distintos y materiales variados. Por ejemplo, un día puedes crear un mandala en la playa y al día siguiente un mandala pequeño de diez minutos. Tus mandalas pueden ser pequeños o grandes; puedes pintarlos sobre lienzo o dibujarlos en papel; puedes crearlos a mano alzada o más simétricos, y pueden contener imágenes o no. La manera de crearlos depende de ti. Lo que se pretende es que estés dedicado diariamente al proceso de creación de mandalas, y que asimiles lo que te surja.

Otra posibilidad es comprarte un bloc de dibujo o de papel para acuarela que tenga al menos 30 hojas. Así podrás elaborar tus mandalas dándoles carácter de serie, con regularidad de tamaño y de medios artísticos. De este modo te centrarás más en el contenido del mandala cuando se te vaya presentando cada día.

Lo mejor es hacer un mandala en cada hoja, dejando el reverso en blanco. Así podrás escribir en la página opuesta lo que significa para ti cada mandala concreto.

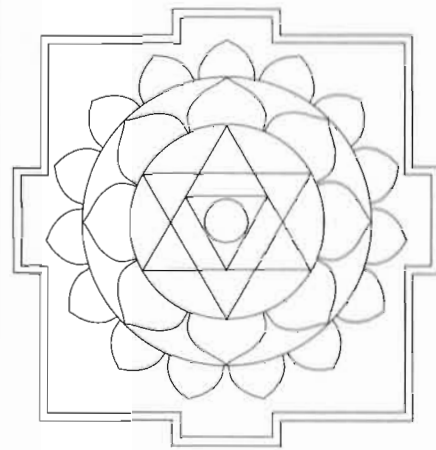
O bien, puedes escribir acerca de tus mandalas en tu diario de mandalas.

Al final del mes, repasa tus mandalas considerándolos como una obra completa y sirviéndote de las diversas guías que ofrecemos en este libro para la interpretación de los colores, las formas, los números, los símbolos y los arquetipos. Observa si se percibe alguna pauta.

Como no podemos asomarnos directamente a nuestro inconsciente, nos viene bien contar con un espejo para observar las fuerzas dinámicas que actúan en nuestro interior. La práctica del arte mandálico te puede proporcionar este espejo. Dibujando mandalas y coloreándolos puedes desviar tu atención de las preocupaciones externas y volver a conectar con tu cuerpo, con tu mente y con tu espíritu, así como con tu yo superior, que aspira a vivir en el mundo de manera más libre y creativa.



Modelos de mandalas

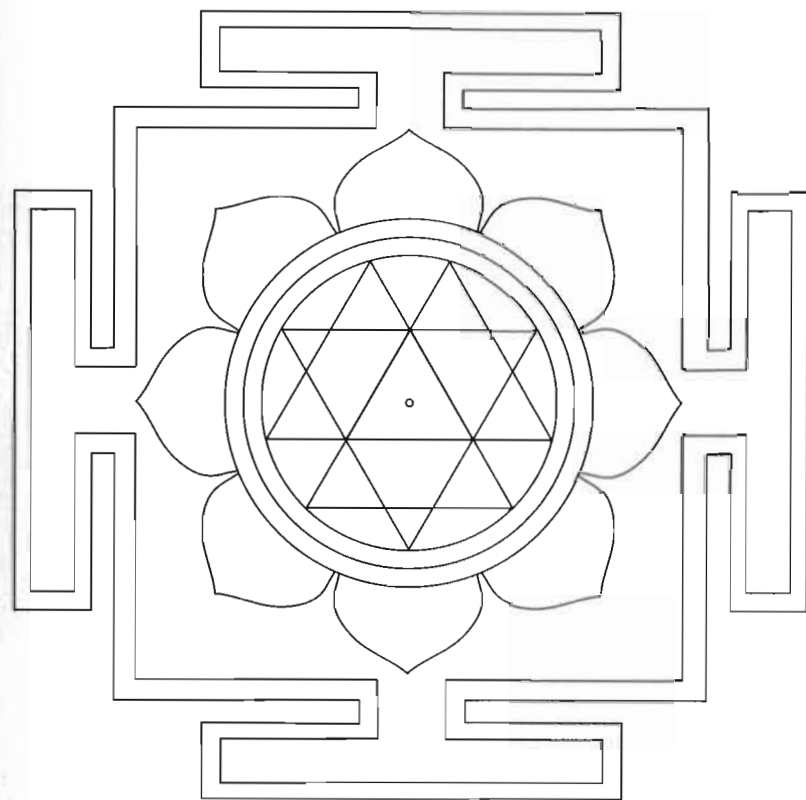


40 hermosas ilustraciones de mandalas para colorear y meditar

En estas páginas encontrarás mandalas basados en las tradiciones hinduista, budista, cristiana, celta y de los indios americanos. Puedes colorearlos e inspirarte con ellos. Si prefieres conservar el libro intacto, puedes fotocopiarlos.

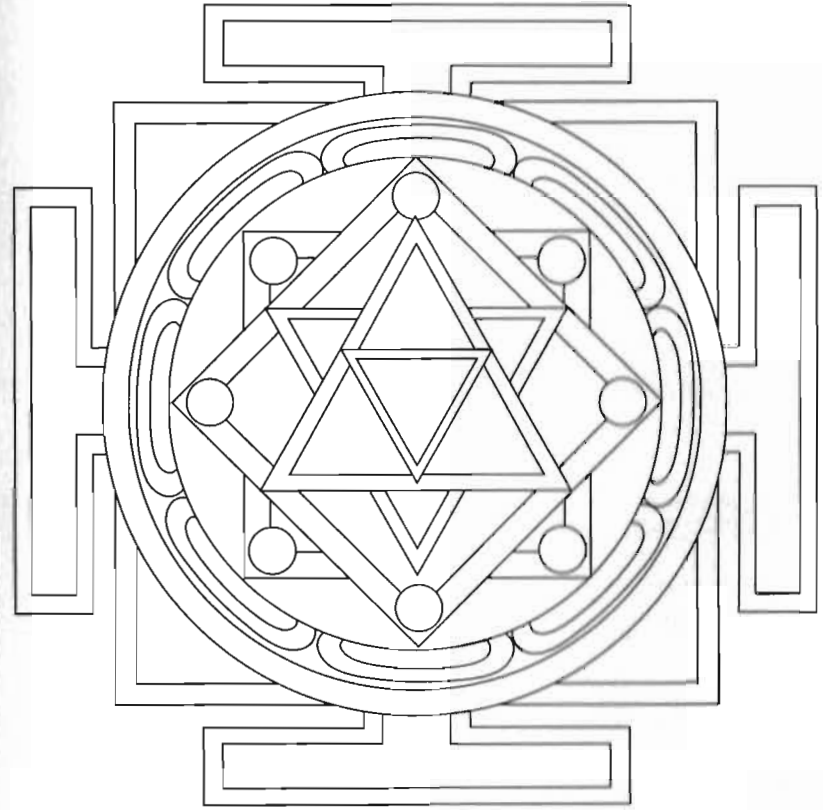
Durga Yantra

La diosa Durga, aspecto guerrero de la Madre Divina, es protectora compasiva en momentos de peligro o de aflicción.



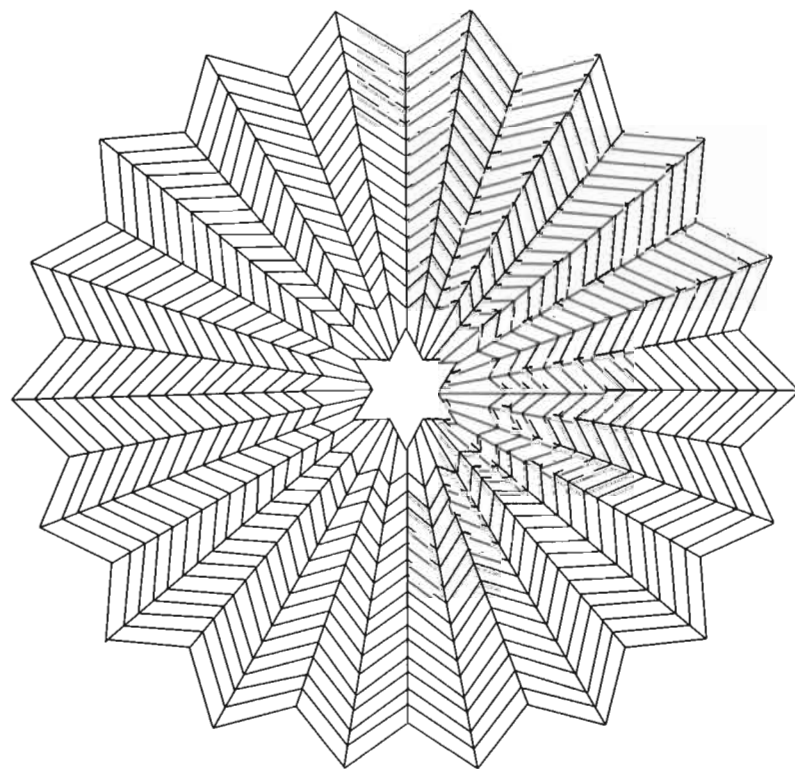
Bhuvanesvari Yantra

La diosa Bhuvanesvari ilumina el universo con su belleza radiante y ayuda a dar forma a las ideas difusas.



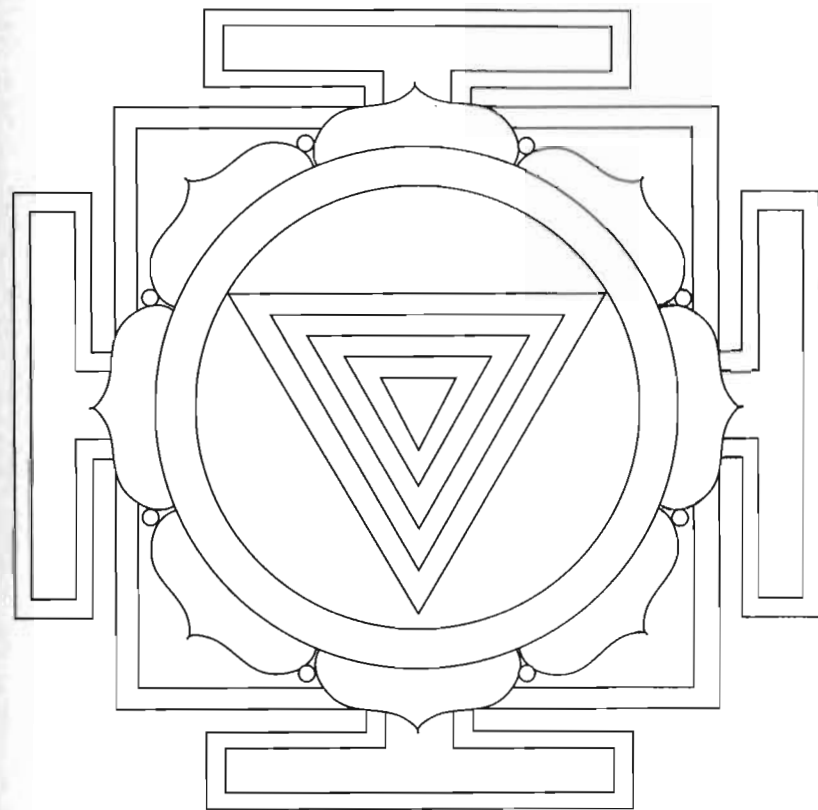
Mandala cósmico

El centro representa el Uno del que dimana todo, y representa también la unidad cósmica que subyace en todo lo que hay en el universo.



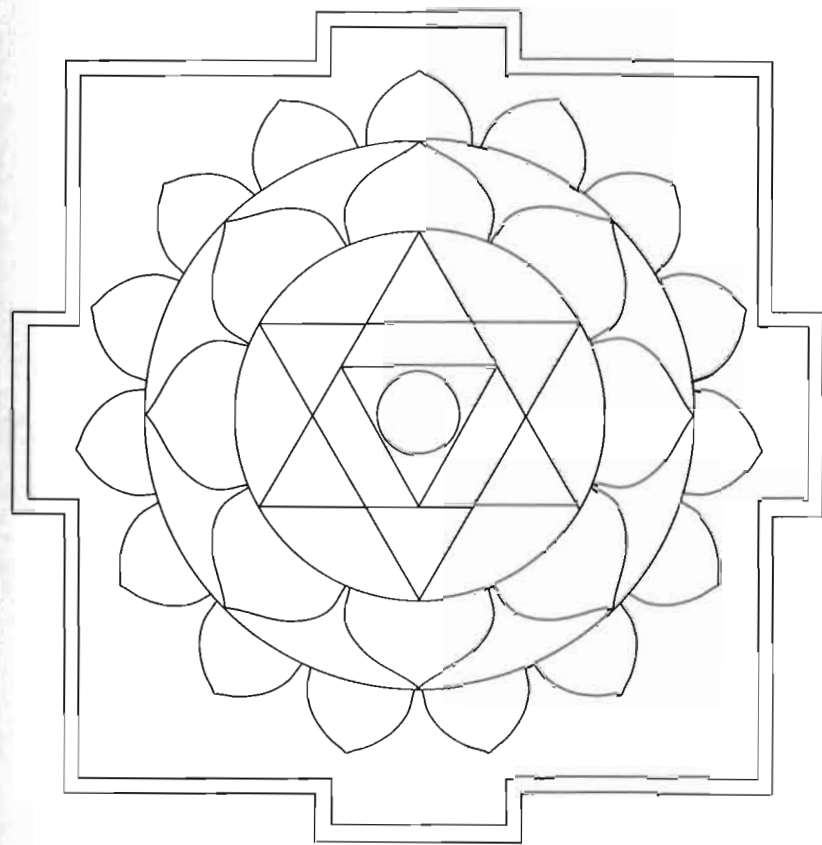
Kali Yantra

Kali, Madre del Universo y diosa de la creación y de la destrucción, nos aporta protección y valor en los momentos en que tenemos miedo.



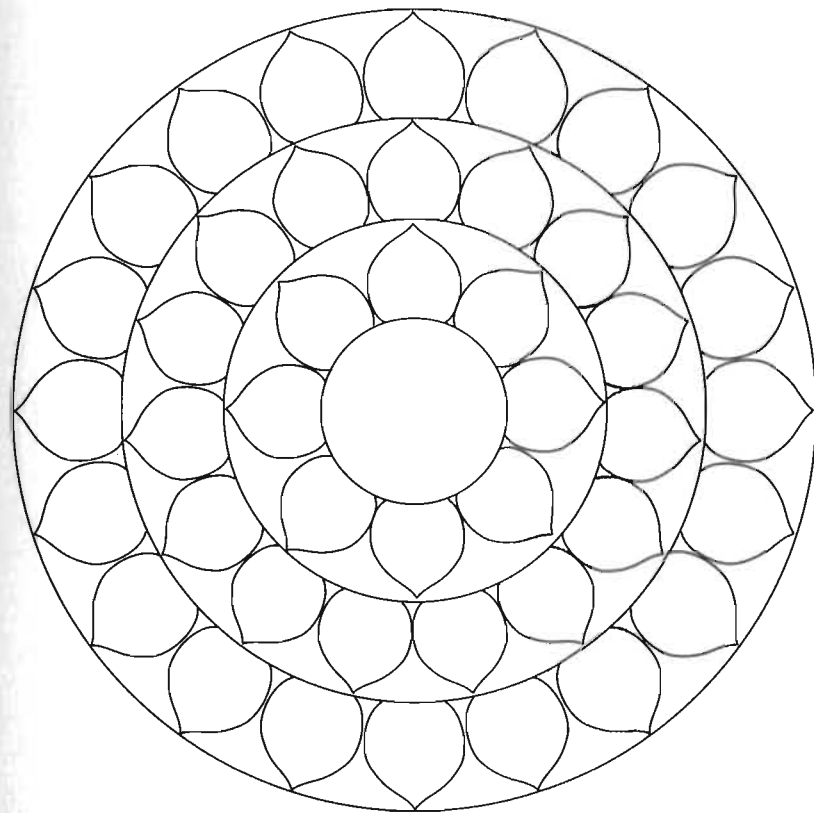
El cuarto aspecto de Kali

La diosa Bhuvanesvari, cuarto aspecto de Kali, encarna la energía dinámica que está detrás de toda actividad creadora.



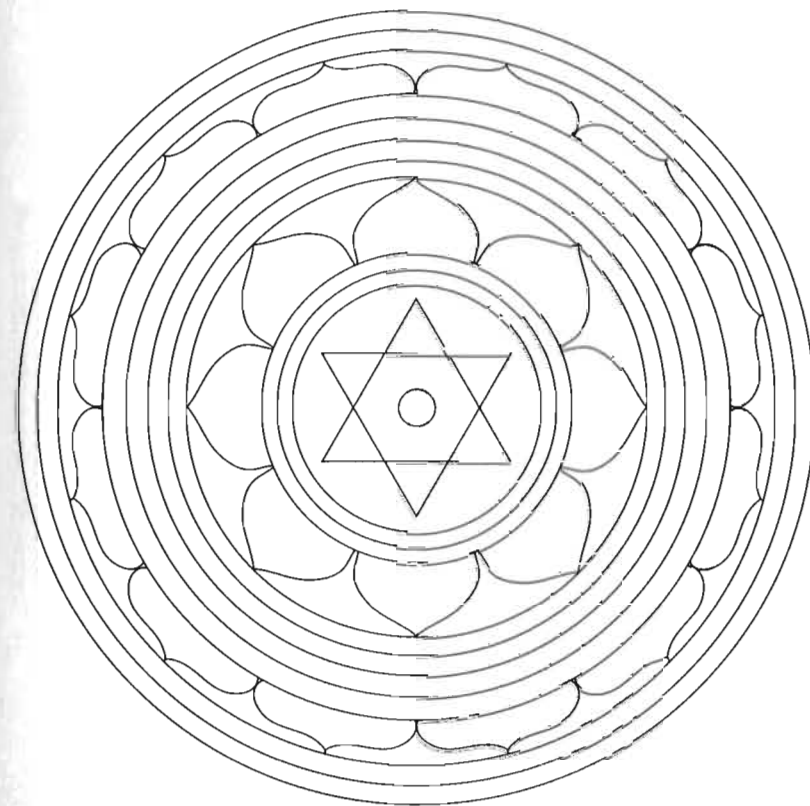
Sarvamangala Nitya

La diosa Sarvamangala, que representa el decimotercero de los quince mandalas lunares, otorga el progreso material y espiritual.



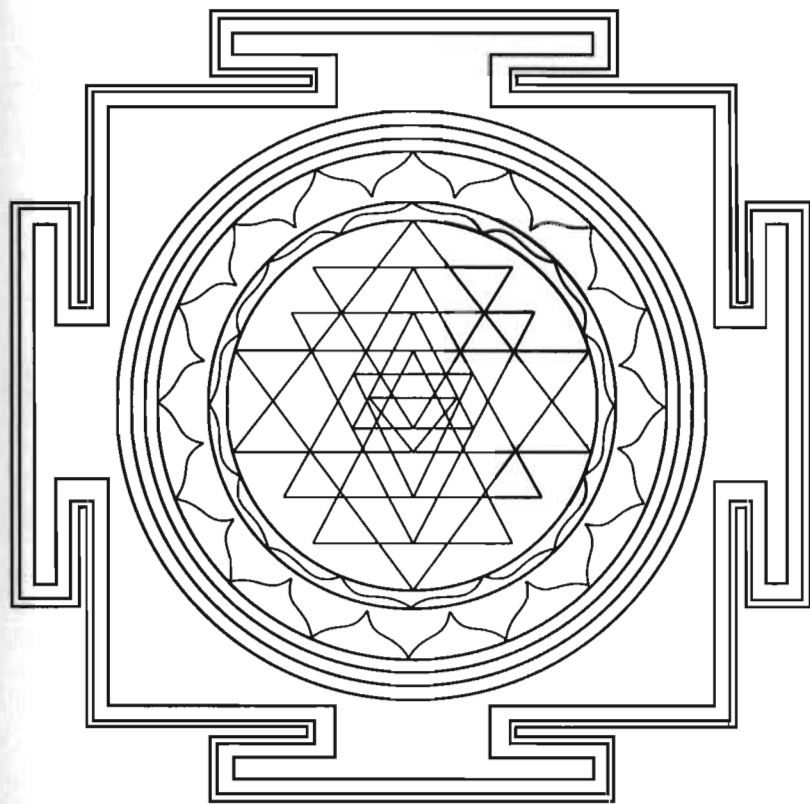
Surya Yantra

La devoción al dios solar Surya nos aporta fuerza de voluntad y disciplina, y nos da valor para afrontar la jornada.



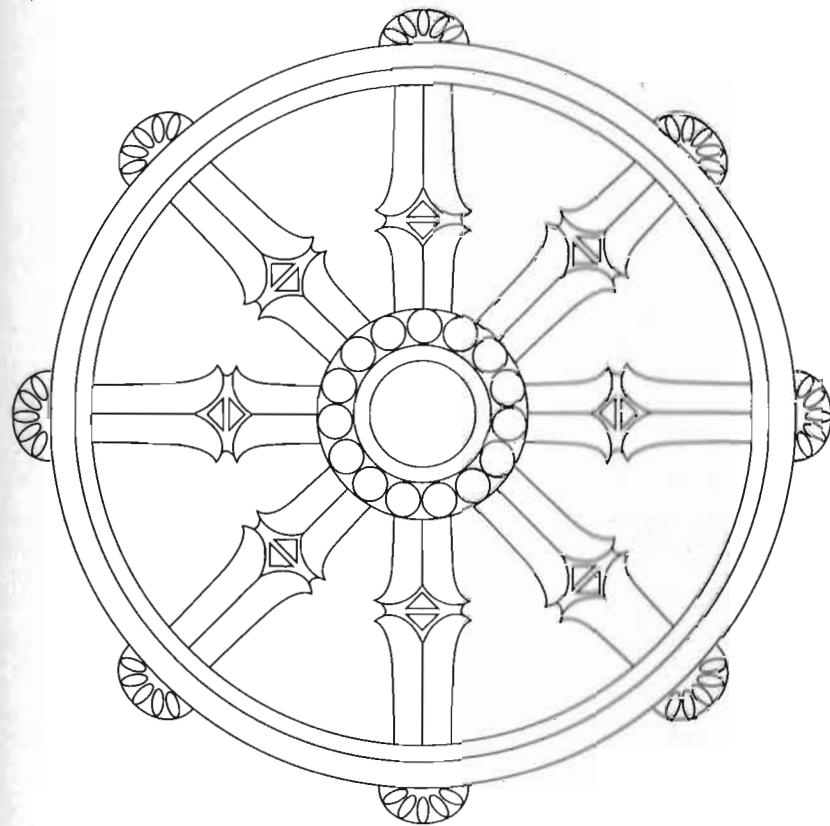
Shri Yantra

Se considera que toda creación, manifestación y disolución se debe al juego de la Diosa Roja, Lalita Tripurasundari.



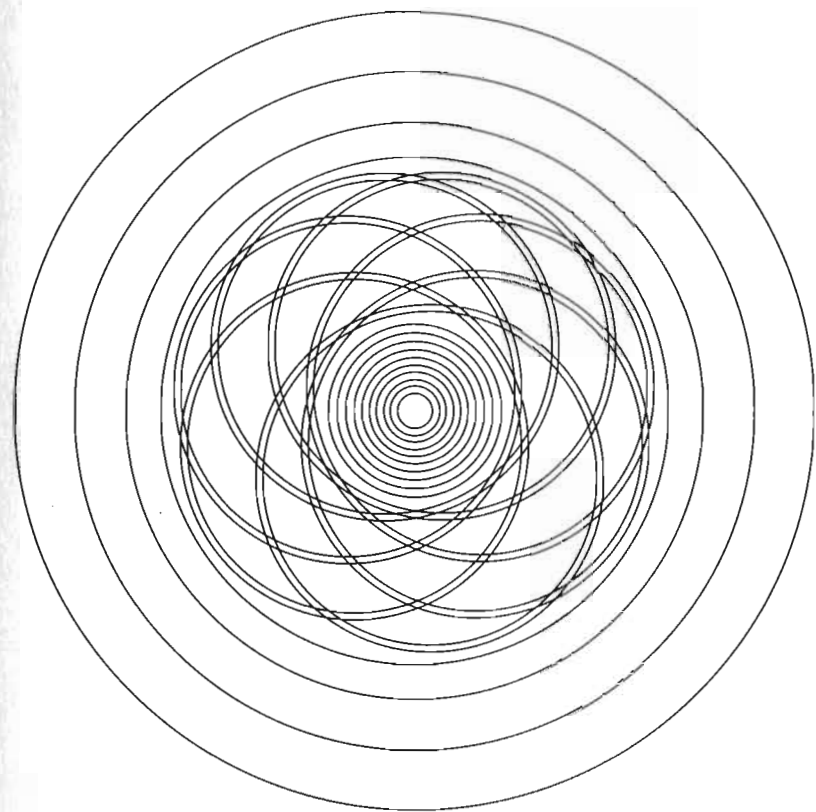
La Rueda del Dharma

El Óctuple Sendero del Buda exige rectitud de la visión, intención, habla, actos, modos de vida, esfuerzo, atención, concentración y sabiduría.



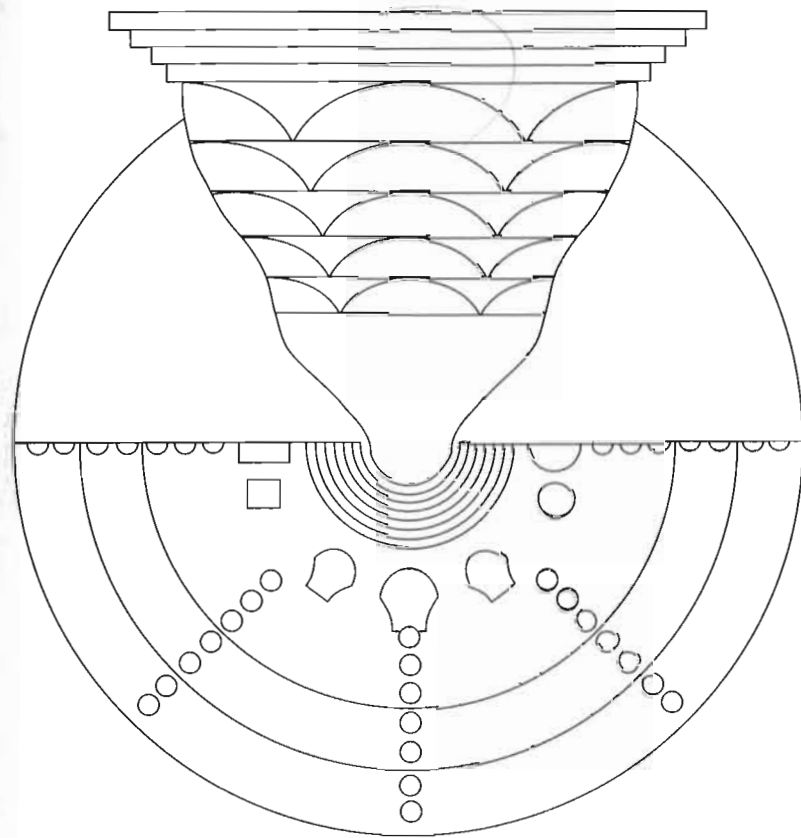
Mandala cósmico

El sol, la luna y los planetas giran alrededor del monte Meru, el centro del universo para los budistas.



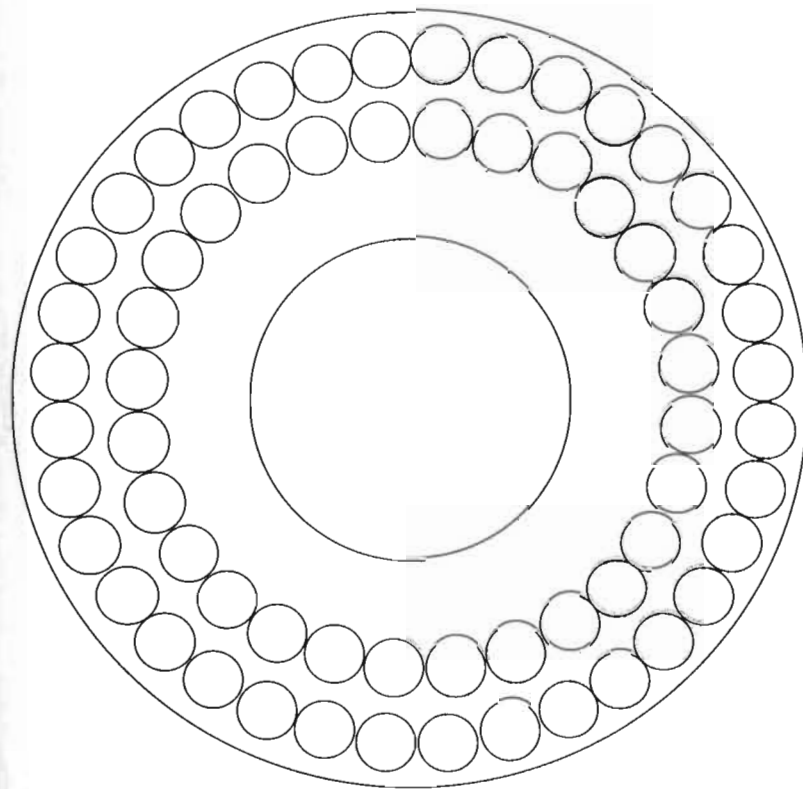
Segundo mandala cósmico

Los budistas conciben este universo como uno entre muchos universos que vendrán y desaparecerán a lo largo del tiempo sin fin.



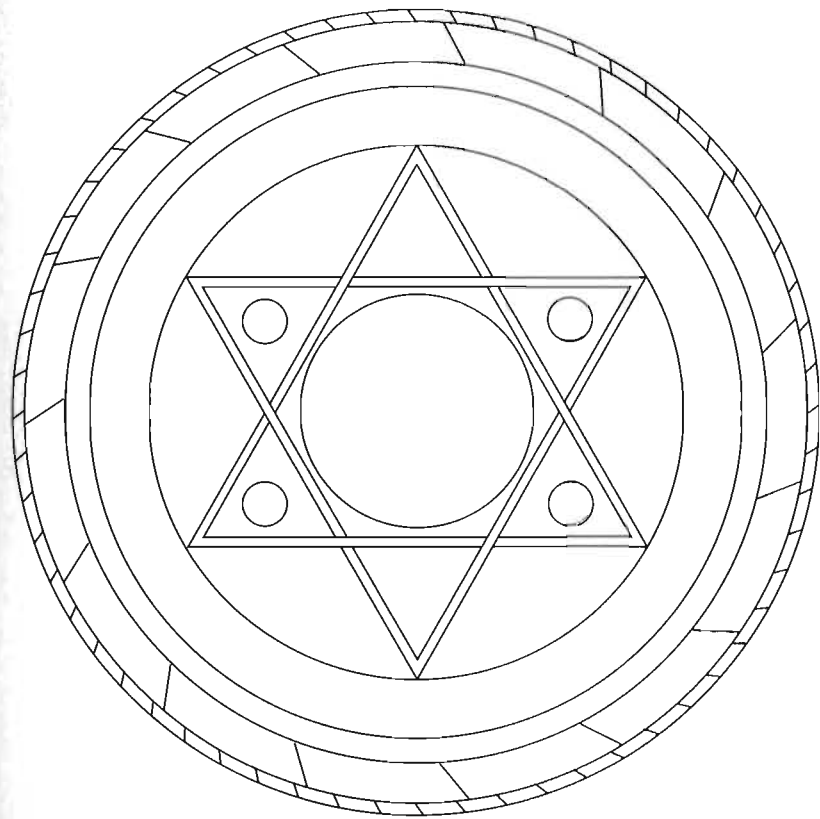
Mandala japonés de estrella

Este mandala representa a los 36 custodios que protegen a 28 bodhisattvas, que a su vez son seres iluminados que han hecho voto de salvar a todos los demás.



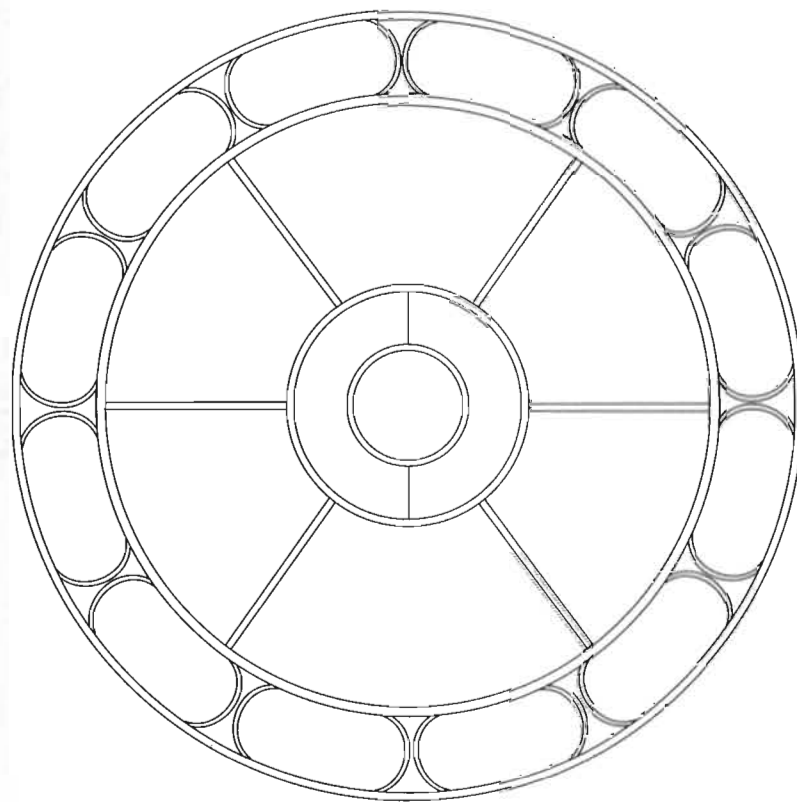
Vajrayogini

El Buda femenino Vajrayogini representa el dominio completo del ego y la transformación del deseo y del apego en iluminación.



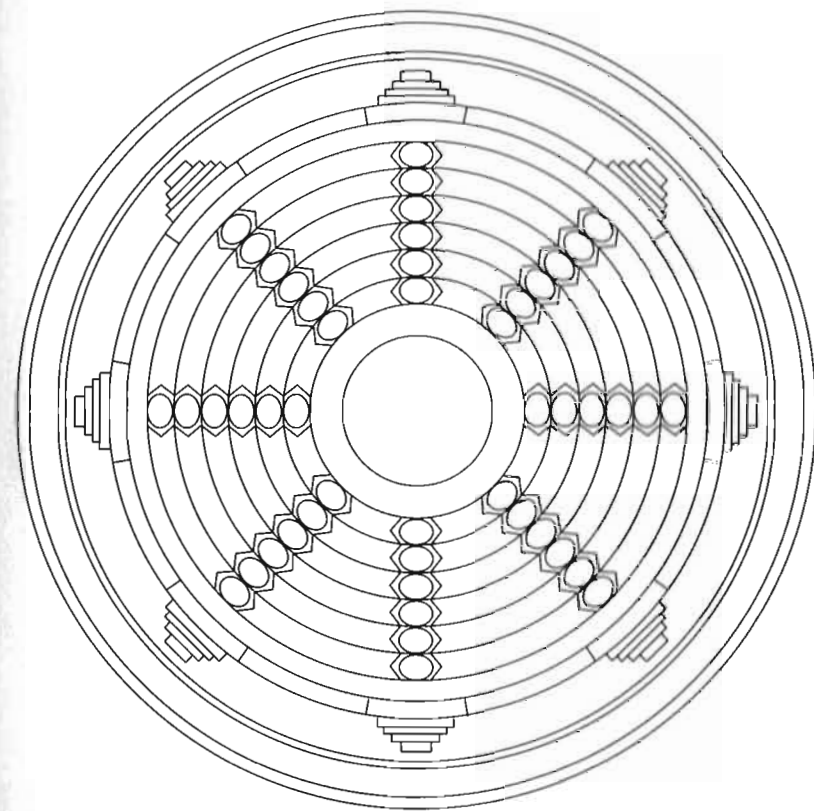
La Rueda de la Vida

La Rueda de la Vida budista te ayuda a profundizar en tu ser interior para descubrir los obstáculos que te impiden alcanzar la iluminación.



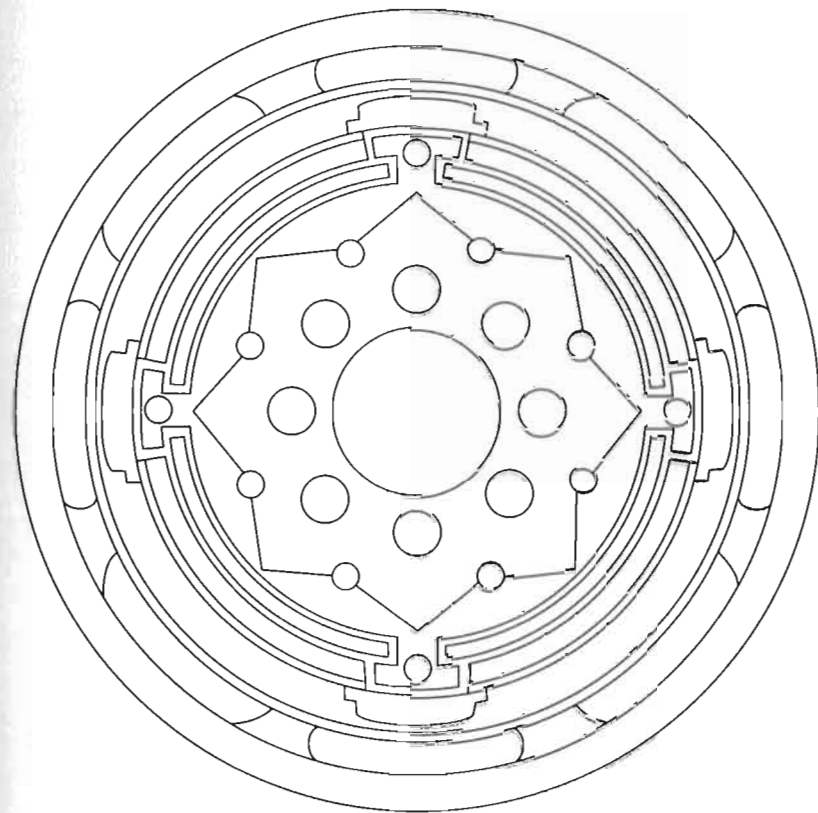
La Rueda del Tiempo

El Kalachakra, la Rueda del Tiempo, fomenta la paz mundial e interior y el equilibrio dentro del cuerpo.



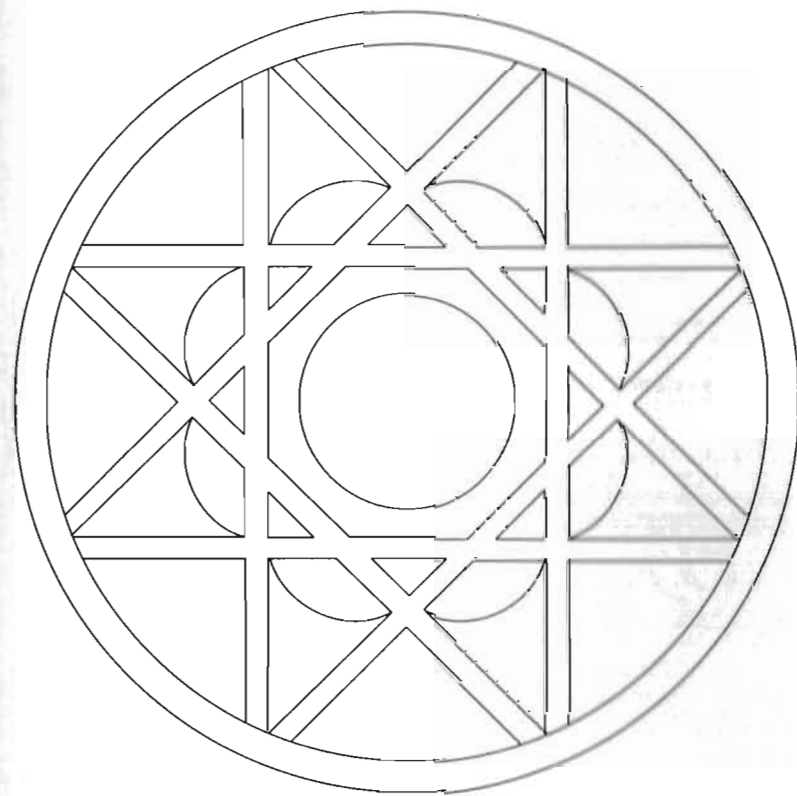
Mandala de Yama y Chamunda

Yama, el Señor de la Muerte, y su esposa Chamunda, protegen de la muerte temprana y del renacer en los planos inferiores.



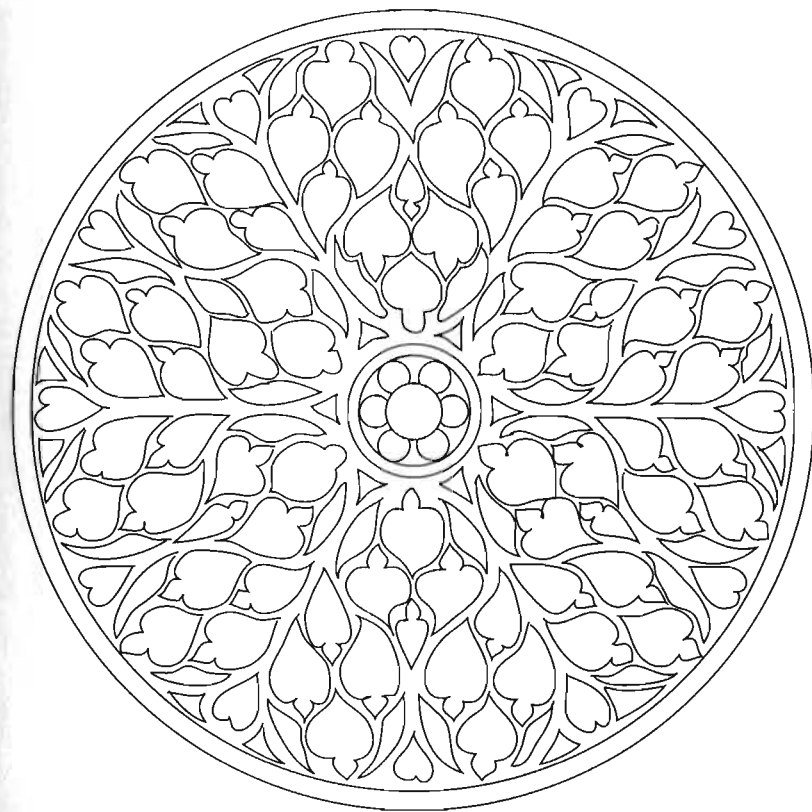
San Lorenzo, Turín

En la arquitectura sagrada, la cúpula expresa nuestro anhelo de inmortalidad y de transcendencia, de conocer a Dios en el cielo y la otra vida.



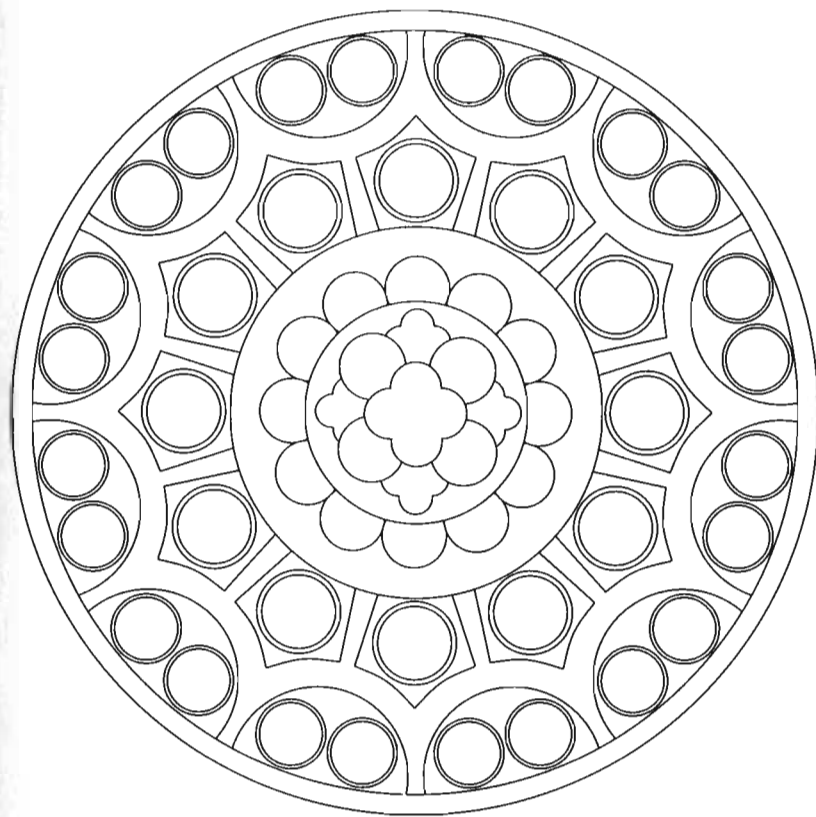
Sainte-Chapelle, París

El Apocalipsis presenta a Jesucristo como Mesías y anuncia el comienzo de una nueva era.



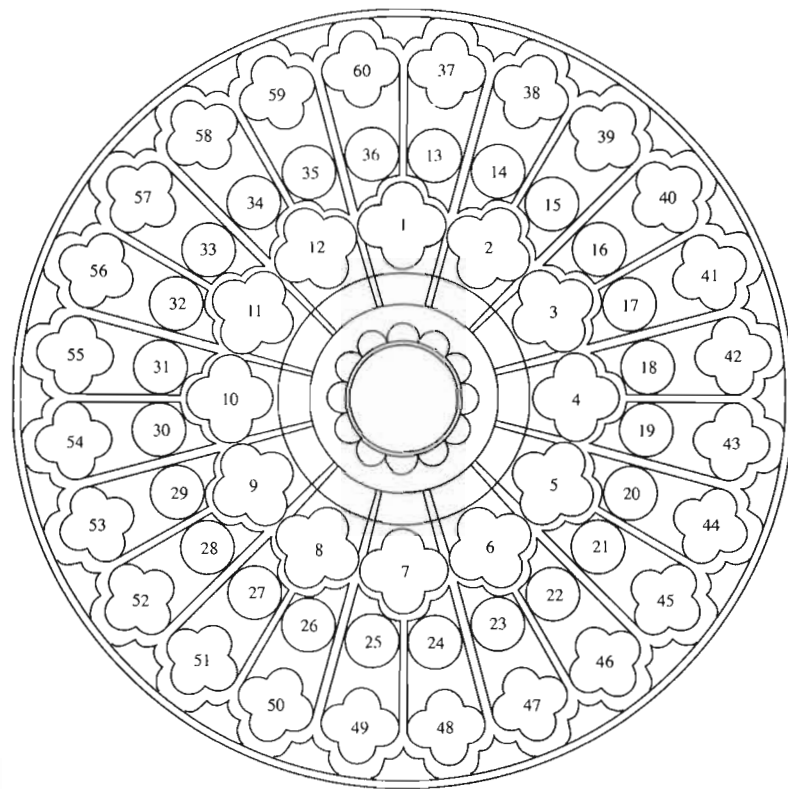
Rosetón oriental, catedral de Laon

Santa María, Madre de Dios, ruega por nosotros, ahora y en la hora de nuestra muerte.



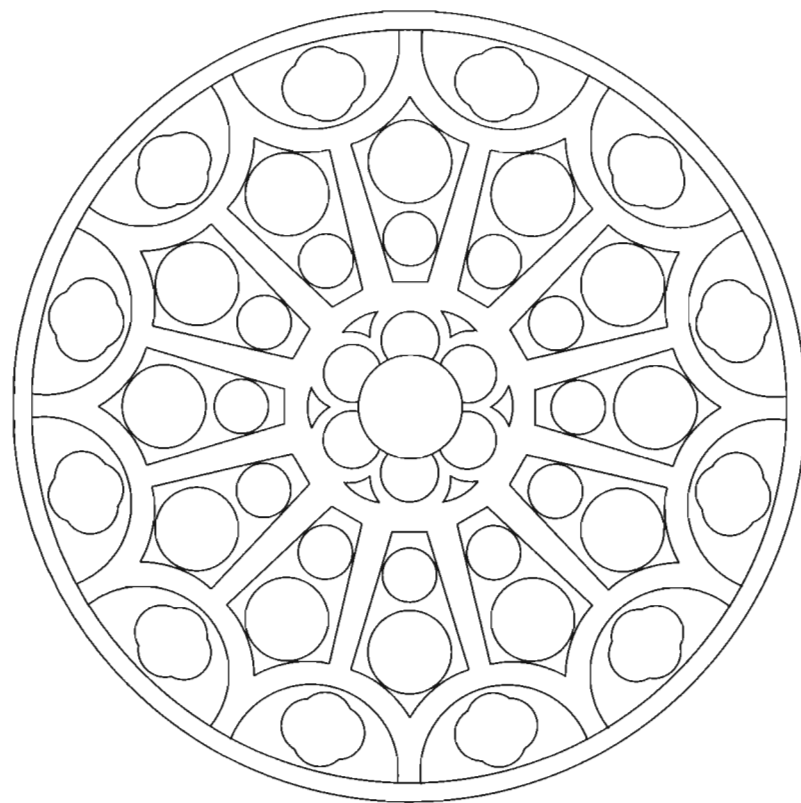
Rosetón occidental, Notre Dame

María, protectora compasiva, la que entiende los dolores, intercede por los fieles que quieren acercarse a Dios.



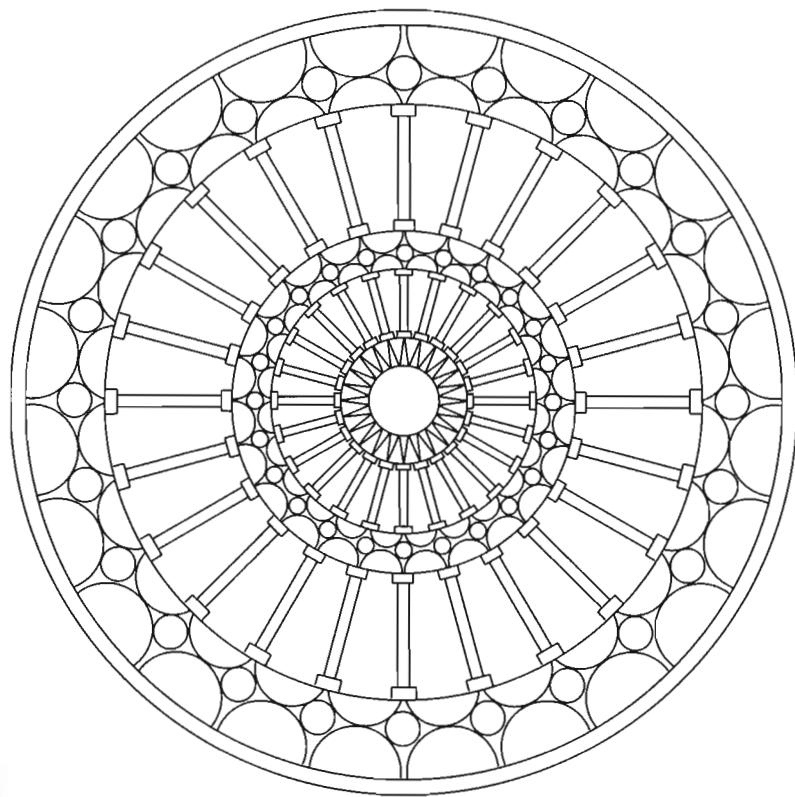
Rosetón, Nuestra Señora de Vaux

María lleva corona y está sentada en un trono, como manifestación de su origen en la casa real de David.



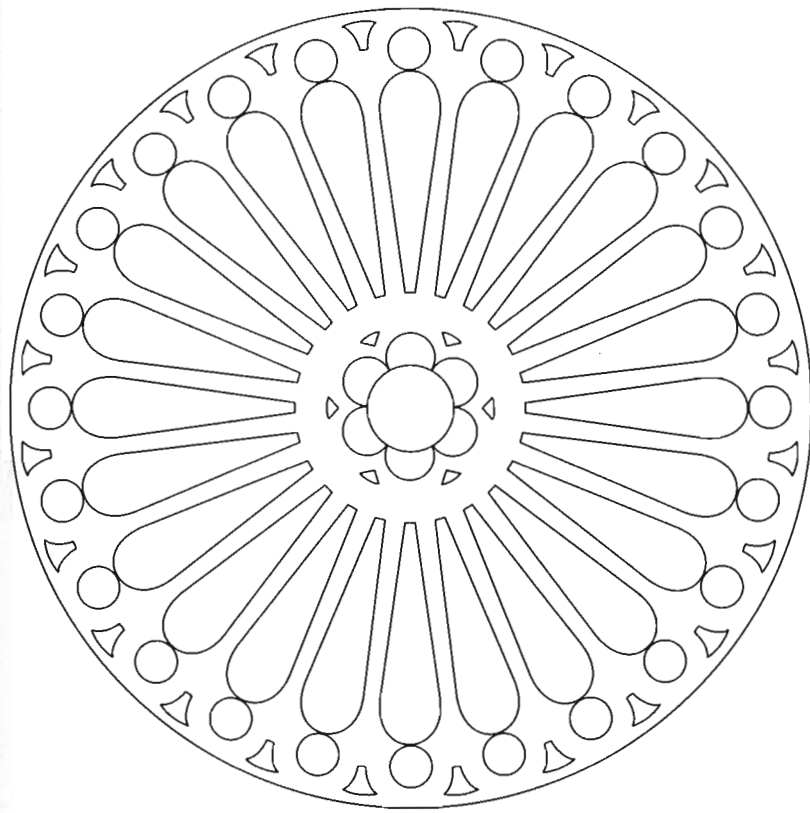
Rosetón, catedral de Orvieto

Rodean a Cristo cuatro doctores de la Iglesia: el papa Gregorio Magno, Jerónimo, Ambrosio y Agustín.



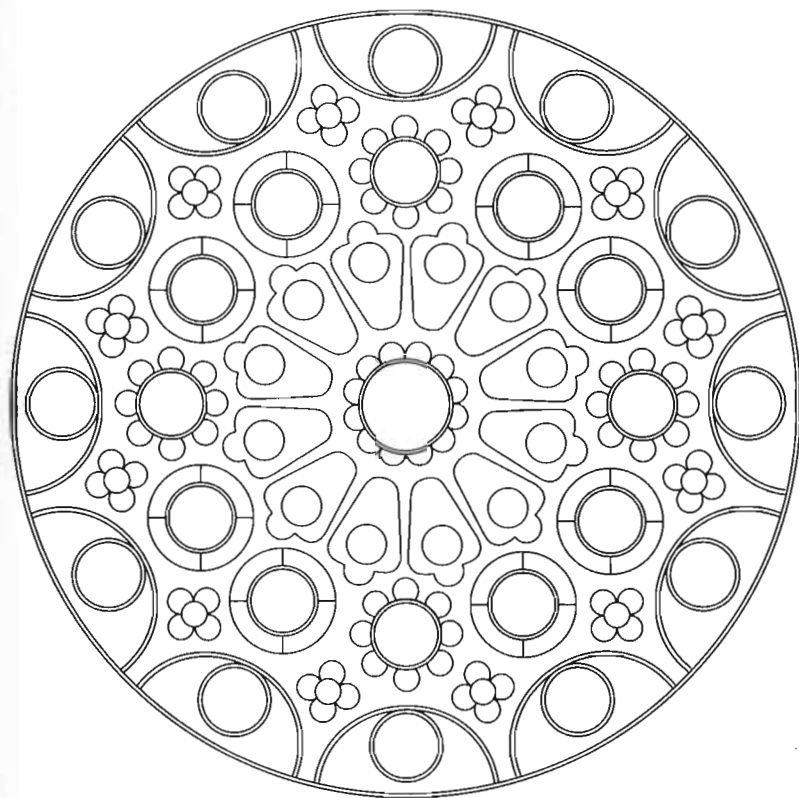
Rosetón sur, San Mauricio, Angers

Cristo entronizado inspira confianza y transmite fuerza imponente, como Eternamente Victorioso y como Rey Eterno.



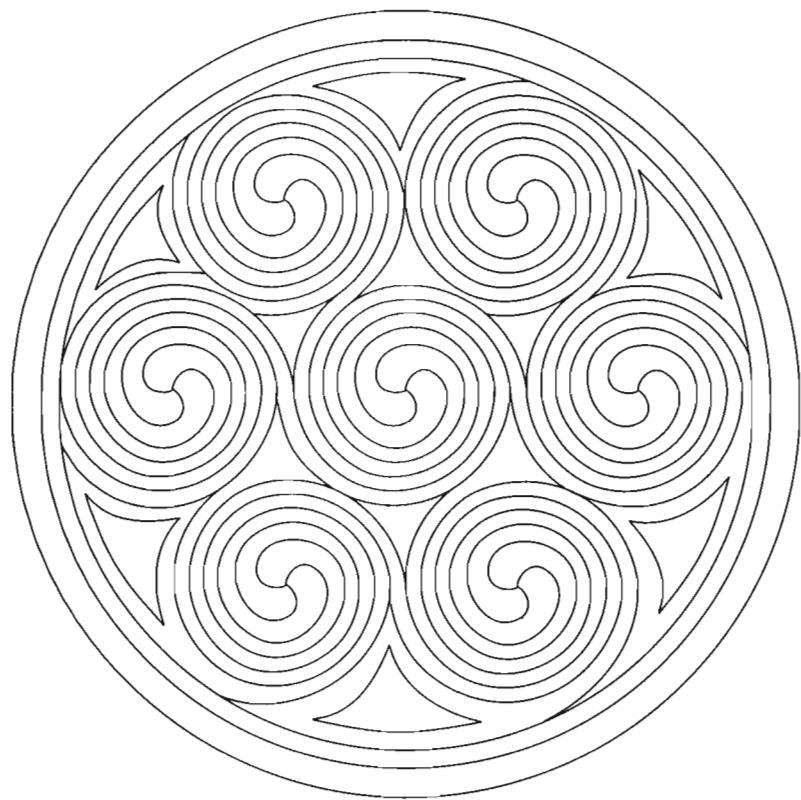
Rosetón sur, catedral de Chartres

Cuando Dios se hizo humano en su hijo, Jesucristo, todo lo existente se bañó en un mar de bendiciones.



Piedra de Aberlemno

En el paganismo celta de nuestros tiempos, la espiral triple representa los tres reinos de la Tierra, el Cielo y el Mar, o a la Diosa Triple



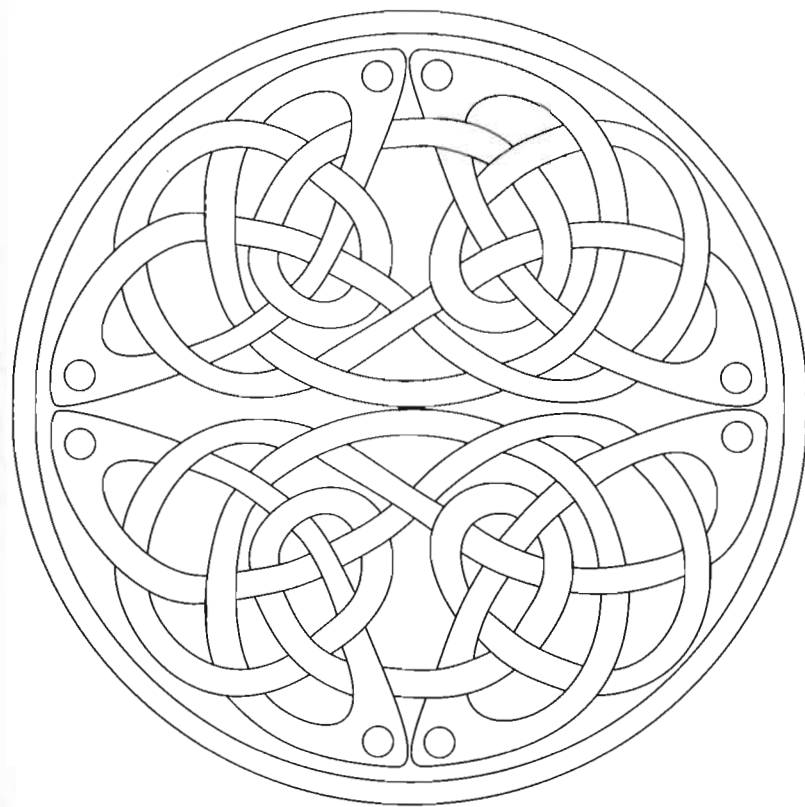
Animales entrelazados

Las formas animales entrelazadas celtas celebran el entramado de nuestras relaciones humanas y nuestra dependencia mutua con el mundo animal.



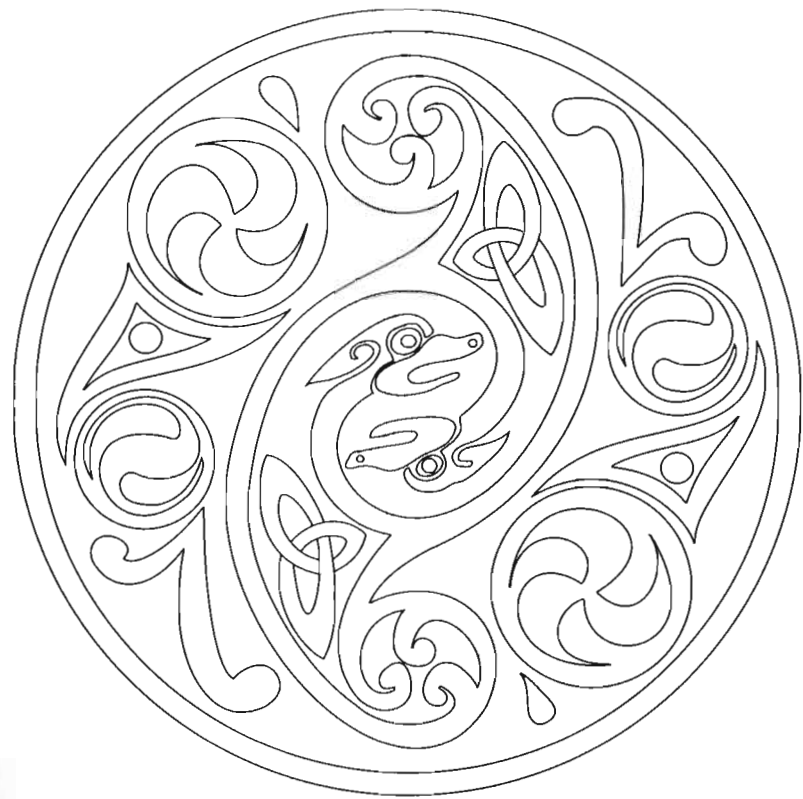
Motivos de nudos celtas

Los nudos celtas simbolizan lo inefable y expresan un sentido de unidad con el ciclo eterno de la vida.



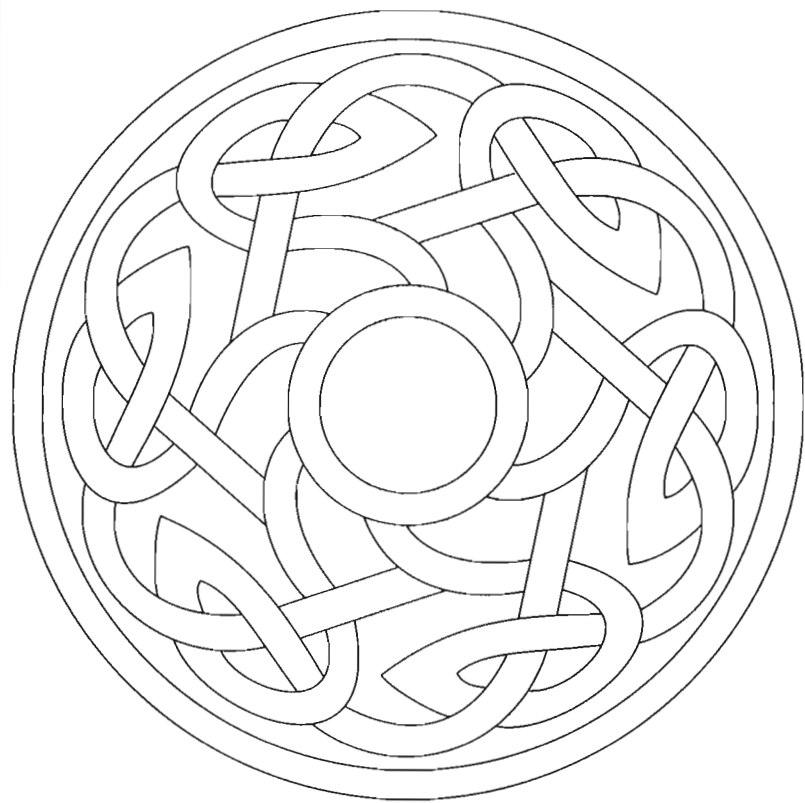
Espirales de la naturaleza

Así como las líneas de los nudos celtas están entrelazadas, también nosotros estamos entrelazados con todo lo que hay en la naturaleza y en el universo.



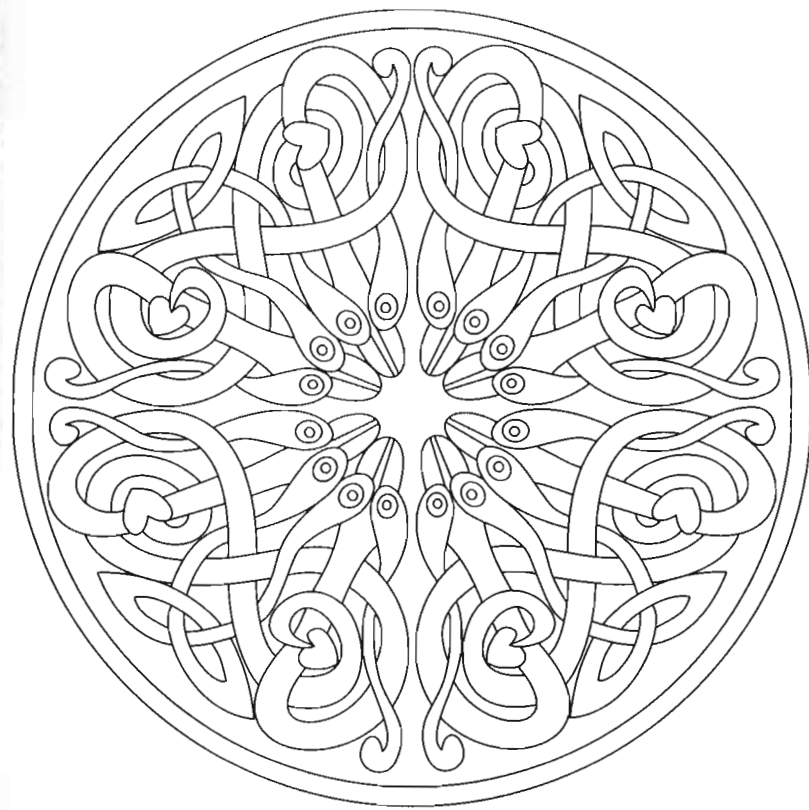
Escudo celta

Los escudos celtas antiguos estaban hechos de bronce y de madera. Simbolizan la protección espiritual, además de la física.



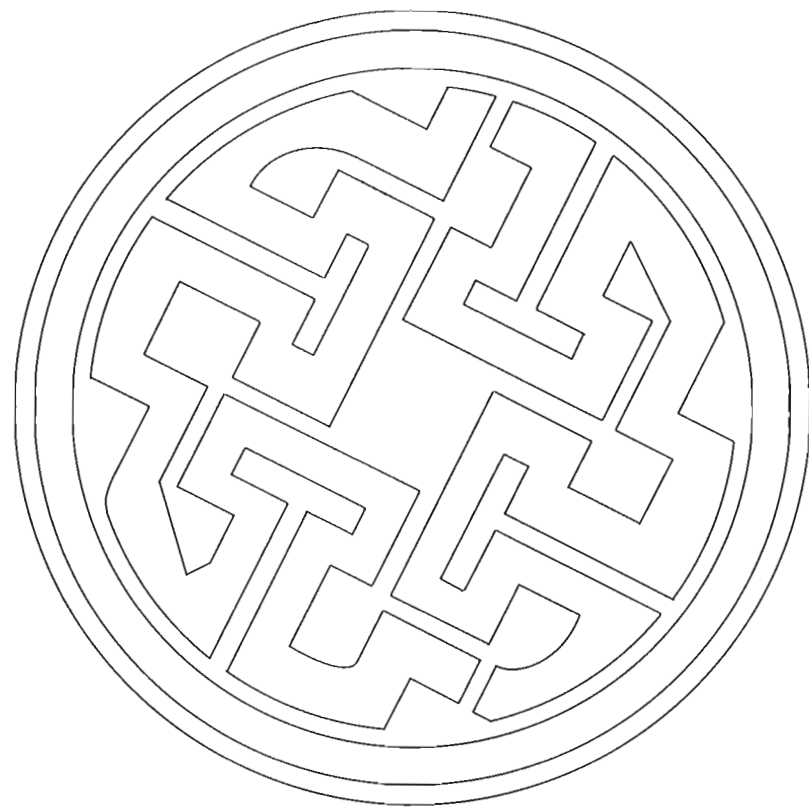
Motivos de serpientes entrelazadas

Para los antiguos celtas, la serpiente simbolizaba la transformación y la renovación, y estaba asociada al dios con cuernos Cernunnos.



Motivo de grecas, Lindisfarne

Las grecas representan un viaje espiritual por un laberinto.
También son símbolos de protección.



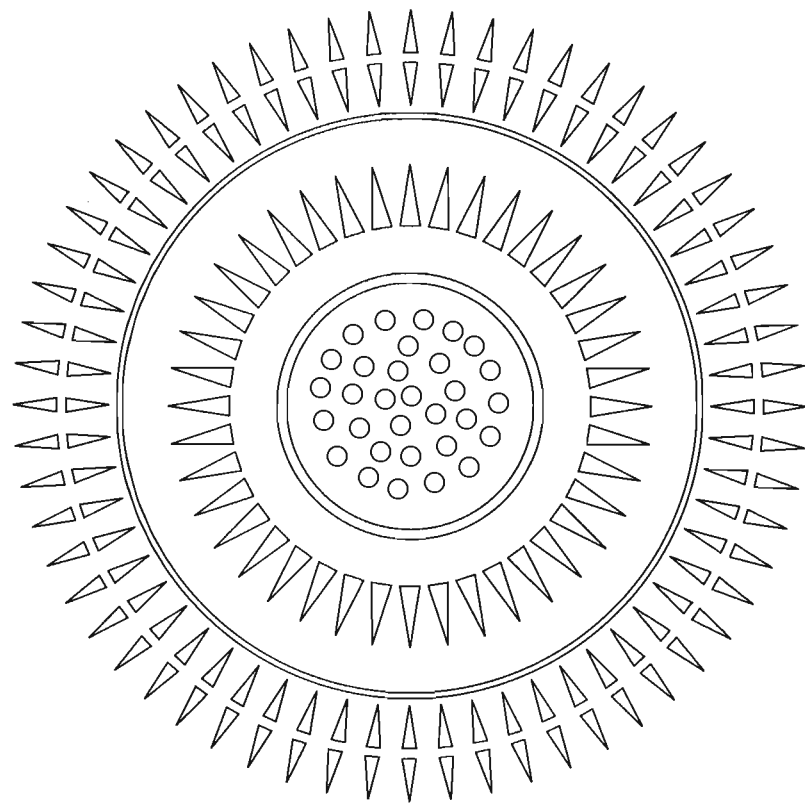
Detalle, Evangelios de Lindisfarne

El monje Eadfrith creó a principios del siglo VIII el manuscrito iluminado llamado Evangelios de Lindisfarne.



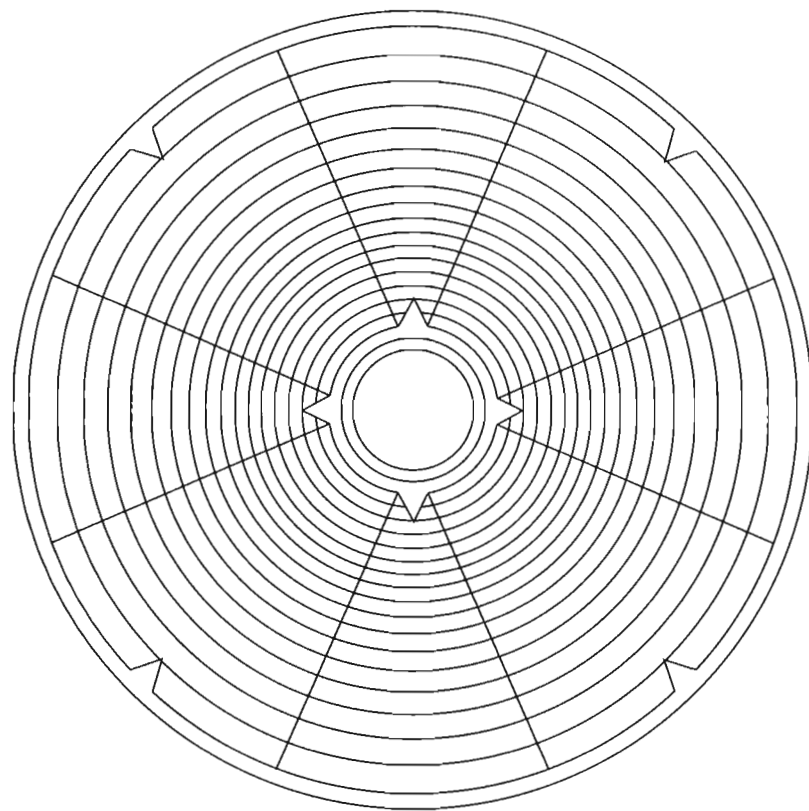
Sol de túnica de bisonte

Las túnicas de piel de bisonte se llevaban para protegerse de los elementos y se decoraban con símbolos que representaban las creencias espirituales.



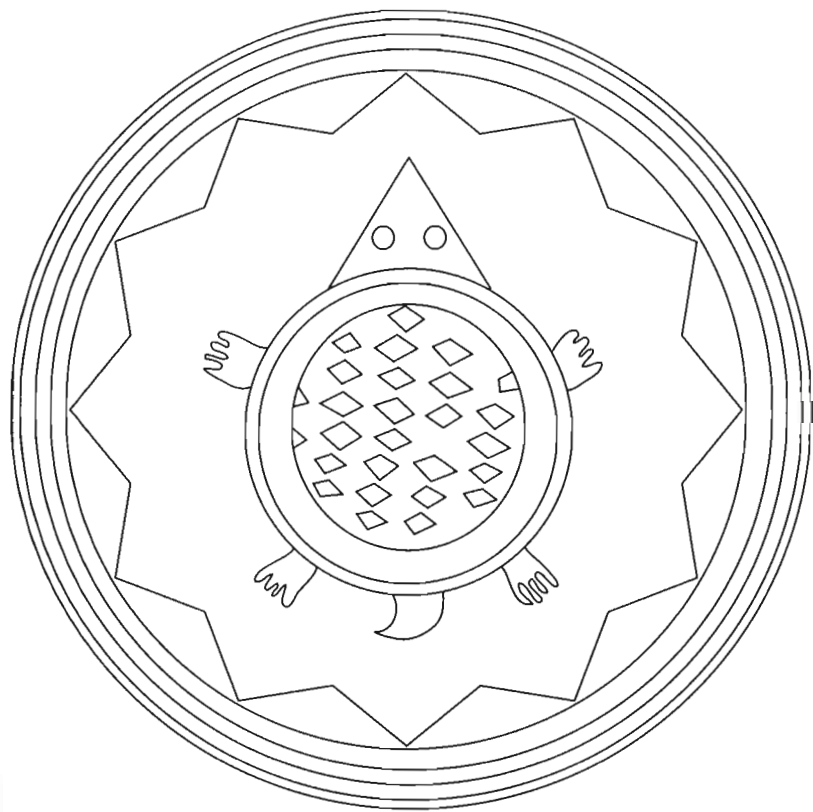
Cesta de los puntos cardinales

Para los indios lakota, todo lo que hay en este mundo procede de los cuatro puntos cardinales. Cada punto tiene su significado sagrado.



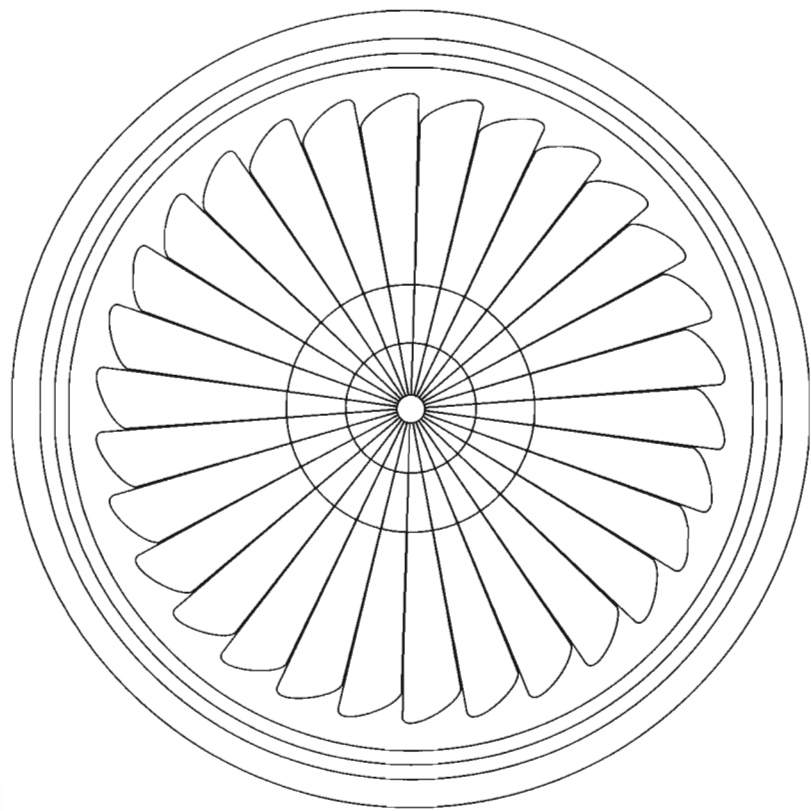
Tortuga de los mimbres

Para los antiguos pueblos mimbres del sudeste de América del Norte, la tortuga simbolizaba a los antepasados y la longevidad.



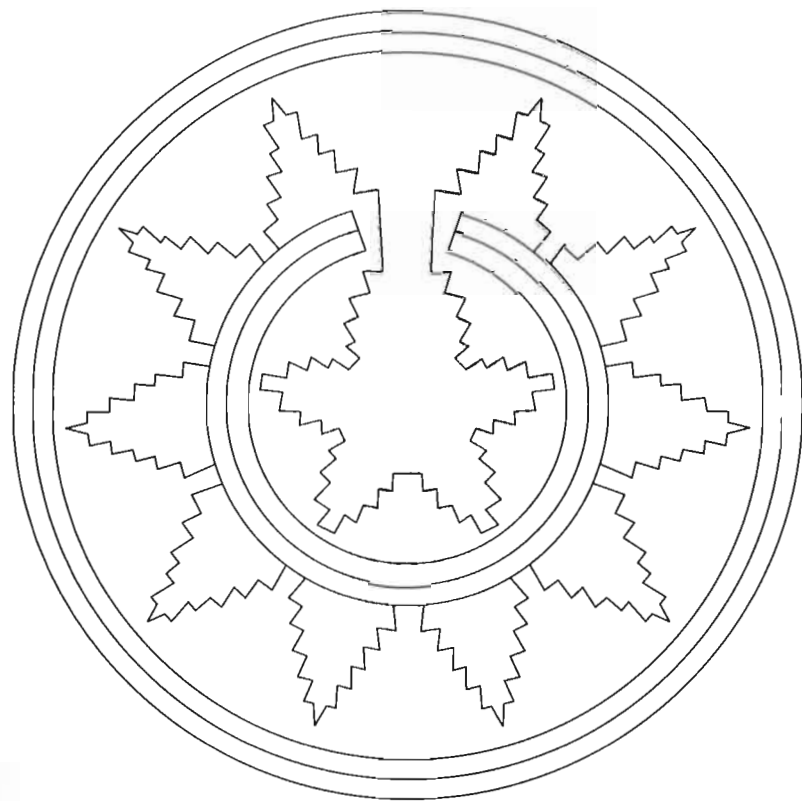
Cuenco de los mimbres

Los pueblos de la cultura mimbres del sudeste de América del Norte crearon una cerámica característica para emplearla en sus ceremonias sagradas.



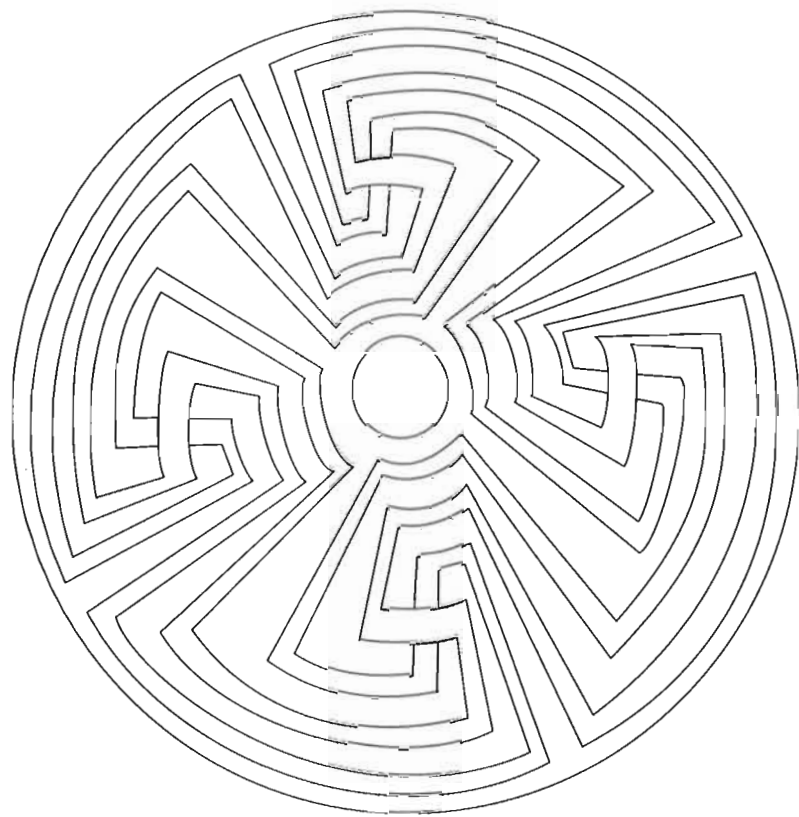
Cesta de bodas navajo

La línea que va desde el centro hasta el borde exterior significa que siempre existe un camino que sale de la oscuridad a la luz.



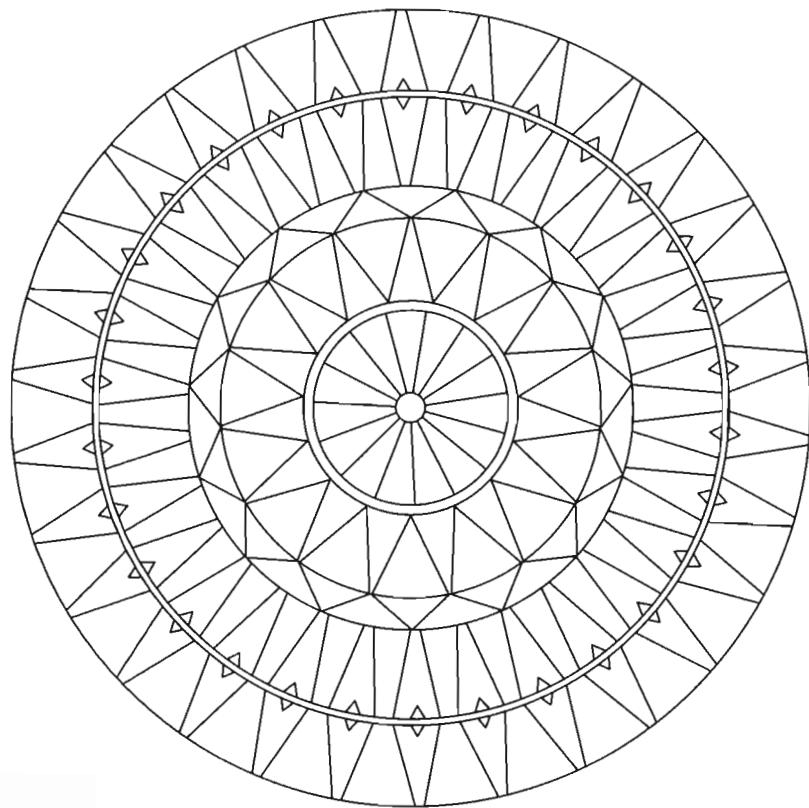
Cesta pima, Arizona

Los indios pima tienen como símbolo de la vida el laberinto, y en el centro del laberinto están nuestros sueños y nuestras metas.



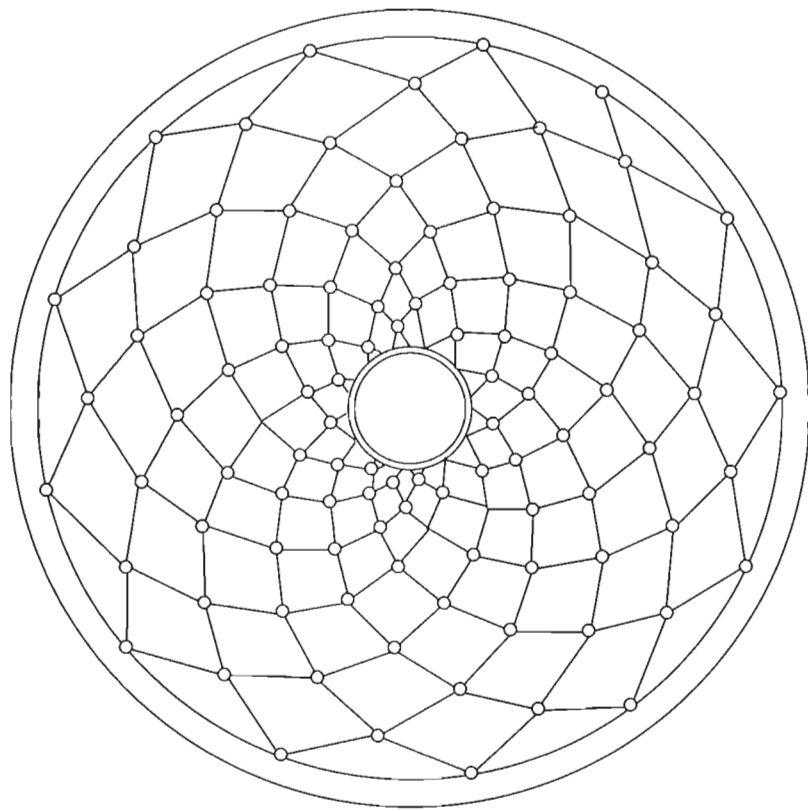
Abalorios siux

En el universo de los siux, el sol era una deidad de primer orden, y la danza del sol era su rito más importante.



Atrapasueños

El atrapasueños atrae los sueños a su red. Los sueños buenos lo atraviesan, pero los malos quedan atrapados.



Glosario

Arquetipo Imagen simbólica primordial que refleja pautas básicas y temas universales comunes a toda la humanidad.

Atrapasueños En la tradición de los indios americanos, una arandela mandálica de madera, de 9 cm de diámetro, que tiene en su interior una red y una pluma en el centro; se cree que atrae los sueños a su red.

Bindu En el hinduismo, punto sagrado, fuente de la que dimana todo lo que existe.

Camino del budismo Este camino recalca la naturaleza búdica, o la posibilidad de alcanzar la iluminación.

Camino del hinduismo Trata del descubrimiento del yo en su unidad con lo divino.

Célula Estructura básica esencial de todos los seres vivos.

Chakra Una de las siete «ruedas» o ejes de energía que están alineados en vertical a lo largo de la columna vertebral humana, según las creencias hinduistas.

Chi En la medicina tradicional china, la energía vital.

Diosa Triple Doncella, madre y vieja, como representante de los ciclos de la vida.

Dualidad onda-partícula Concepto fundamental de la mecánica cuántica, que se propuso ante la incapacidad de los conceptos clásicos para describir plenamente la conducta de los objetos de escala cuántica.

Karma Las consecuencias de nuestros actos en esta vida o en la siguiente; todos los actos buenos tienen consecuencias buenas; los actos negativos tienen consecuencias negativas.

Mandala de arena En la tradición de los indios navajo, este mandala representa los actos de las Personas Sagradas en el mundo sagrado, y se crea vertiendo granos finos de arena coloreada sobre una base regular de arena fina; el mandala de arena es el vehículo simbólico para llevar de nuevo al paciente a un estado de «belleza».

Mandala Símbolo sagrado del viaje espiritual, y representación gráfica en dos dimensiones de un universo divino de dimensiones múltiples. A veces se traduce como 'recipiente de esencias'; es el ciclo primordial de la existencia.

Meridiano En la medicina tradicional china, una vía o camino de la energía por la que se transporta por el cuerpo el *chi* o energía vital.

Nirvana En las creencias budistas, primer paso de la liberación espiritual.

Petroglifos Imágenes a base de espirales y otras formas, talladas en las piedras de los acantilados, las rocas y las paredes de las cuevas.

Prana En la tradición hinduista, energía vital.

Puntos cardinales Los cuatro puntos principales de la brújula y los mapas: norte, sur, este y oeste.

Rueda de la Vida Mandala didáctico cuyo propósito es ilustrar la esencia de todas las enseñanzas del Buda, esencia que se contiene en sus Cuatro Nobles Verdades.

Rueda medicinal Mandala grande creado al aire libre por los indios americanos con piedras y otros elementos.

Samsara En las tradiciones hinduista y budista, el mundo del sufrimiento y de la reencarnación eterna.

Siddhi Habilidad poco común o poder sobrenatural que se adquiere por la meditación y por la práctica espiritual.

Sombra Un aspecto poderoso de ti mismo, positivo o negativo, que te puede costar trabajo reconocer.

Yantra Forma hinduista del mandala; símbolo sagrado poderoso, diagrama de poder y herramienta de meditación para alcanzar el conocimiento del Uno.

Índice por materias

Los números de página en cursiva remiten a los pies de ilustraciones

A

abalorios siux 383
 Abdías 210
 abejas 272
 Adán 28, 205
 adicciones 99
 dejar las adicciones 106
 dejar de fumar 120
 África 64, 271
 Afrodita 275
 Albania 67
 aliviarte la depresión 118
 alma 10–11, 245
 amarillo 70–72
 Amitaba, Buda 181
 Amós 210
 anaranjado 75–76
 anglosajones 67
 animales 17, 18, 30, 35, 43, 247
 animales entrelazados para colorear 357
 mandalas animales 22, 23
 tradiciones celtas 225, 226
 añil 69–70
 apuros económicos 148
 Aracne 277
 arañas 22
 araña y su tela 23, 165
 simbolismo de la araña 277
 Árbol de la Vida 264
 árboles 12, 17, 21
 mandalas de los árboles 21
 simbolismo del roble 277
 arena, mandalas de 162, 234, 238–239, 246–247, 284
 elaboración 300
 Armenia 67, 230

arquetipos 70, 244, 245
 formas 248
 símbolos 278, 279
 arquitectura sagrada 46–47
 Arrien, Angeles, *Signs of Life* 244–245
 arte indígena 8
 arte prehistórico 8
 astrología 71–72
 zodiaco 202–205, 206, 267
 atención plena, práctica 140
 Atenea 273, 277
 átomos 13, 14–15
 atrapasueños 234–238
 mandala atrapasueños ojibwe 240
 para colorear 385
 Austria 86
 autodescubrimiento 99
 conectar con el yo interior 57
 descubrir tu vocación verdadera 114
 descubrir tu yo verdadero 152
 explorar tu yo exterior, interior y secreto 158
 integrar tu vida 128
 psicología junguiana 244–245
 repasar tu vida 144
 autoestima 99
 aves 23, 247
 aztecas 272
 azul 68–70

B

Babilonia 50
 Baha'i, religión 264
 Bhuvanesvari 315
 Bhuvanesvari Yantra 309
 Biblia 28, 209–210
 códices iluminados 230, 369
 Big Bang 13
 Bighorn, rueda medicinal del, Wyoming 234

bindu 12–13, 27, 166, 167, 173, 256
 Bizancio 78, 230
 blanco 63–64
 bodhisattvas 329
 brujas 267, 270, 273
 budismo 8, 10, 30, 31, 43, 63
 circunvoluciones 48
 generosidad 126
 lavanda 80
 siete etapas de la iluminación 263
 simbolismo 268
 simbolismo del ratón 271
 Sutra del Corazón 13
 templos 260
 túnicas anaranjadas 75, 76
 búhos 273

C

Cábala 264
 caballeros del Espíritu Santo 75–76
 caleidoscopio, mandala 288–289
 calendarios solares 44
 catolicismo 10, 48, 62, 75, 88, 201
 color marrón 88
 creencias paganas 205
 María 213
 vicios y virtudes 208
 celtas, mandalas 162, 222, 223
 espirales de la naturaleza 361
 animales entrelazados 357
 cruz celta 226–228
 diseños celtas 224–226
 escudo celta 363
 meditación sobre mandala de nudos 230–233
 motivo de serpientes entrelazadas 365
 nudos celtas 359
 piedra de Aberlemno 355
 celtas, tradiciones 43, 72, 75, 90
 abejas 272
 espiritualidad celta actual 228–229
 laberintos 50
 robles 277
 simbolismo de la rana 275
 células 18–19
 centrarse 100
 centros oncológicos 10, 110
 cerámica 44
 mandala de cuenco de los mimbres 377
 Ceramios 365
 cesta de los puntos cardinales 373
 cesta pima, Arizona 381
 cestería 43, 44
 mandala de cesta de bodas navajo 379
 mandala de cesta de cuatro puntos cardinales 373
 mandala de cesta pima 381
 chakras 75, 93, 177, 263
 Chamunda 337
 mandala de Yama y Chamunda 337
 Chantres, catedral de (Francia)
 laberinto 51
 mosaico negro 201
 mosaico azul 353
 Chaucer, Geoffrey (h. 1342–1400) 40
 chi (qi) 28, 92
 China 64, 67, 79, 82, 90, 92
 budismo 178
 número nueve 264
 simbolismo 252, 275
 Ciba-Gigley 86
 ciclo menstrual 35, 38
 ciclo vital 30–31
 Cinco Budas de la Sabiduría 181
 círculos 12–13, 35
 en la arquitectura sagrada 46–47
 en la naturaleza 16–17
 expresión cultural 42, 43
 simbolismo 248
 círculos de piedra 90
 circunvoluciones 48
 Cirlot, Juan Eduardo, *Diccionario de símbolos* 75, 81
 códigos iluminados 230, 369
 Código Rosa 80

color 60, 255
 amarillo 70–72
 anaranjado 75–76
 azul 68–70
 blanco 63–4
 chakras 75, 93, 177, 263
 gris 90–91
 lavanda 79–80
 magenta 84–86
 marrón 86–88
 melocotón 82–84
 meridianos 92
 morado/violeta 76–79
 negro 60–62
 rojo 64–68
 rosado 80–81
 turquesa 88–90
 ver los colores de la naturaleza 146
 verde 72–75
 colorear mandalas 10–11, 56, 99
 beneficios 57
 conectar con el yo interior 57
 espacio sagrado 94–95
 materiales 58–59
 colorear por ordenador 58
 Compasión, mandala de la, París 253
 comunidades 42
 constelaciones 35
 copos de nieve 12
 mandalas de copos de nieve 27
 cósmico, mandala 311, 325
 segundo mandala cósmico 327
 creatividad 99
 meditación sobre el laberinto para aumentar la
 creatividad 298
 Creta, laberinto de 294–295
 cristales minerales 24–25
 cristianismo 8, 43, 67, 78–79, 230, 245
 Diez mandamientos 264
 gatos 270
 gris 90–91

número siete 262–263
 Pascua 79–80
 simbolismo de la abeja 272
 simbolismo de la mariposa 272
 simbolismo de la rana 274–275
 simbolismo de la rosa 275
 cristianos, mandalas 162, 163, 200, 201
 cúpula de Turín 339
 Evangelios de Lindisfarne, detalle 369
 griegos, Evangelios de Lindisfarne 367
 Notre-Dame de París 345
 Nuestra Señora de Vaux 347
 Orvieto 349
 rosetón oriental, Laon 343
 rosetón sur, Chartres 353
 Sainte-Chapelle, París 341
 San Mauricio, Angers 351
 Cristo 81, 163, 206, 228, 263, 267
 mandala de Orvieto 349
 mandala de San Mauricio 351
 simbolismo 268, 269
 crow, indios 234
 cruces
 cruz celta 226–228
 cruz de brazos iguales 249
 cruz de brazos iguales 249
 cruzadas 201
 cuadrados 46
 mandalas cuadrados 284
 simbolismo 250–252
 cuántica, teoría 14–15
 cuaresma 79, 91
 cuarto aspecto de Kali 315
 Cuatro Nobles Verdades 182, 191, 192, 195, 260
 cuenco del pueblo mimbres 377
 cuernos 23
 cuerpo 10–11
 cuerpo como mandala 28, 29
 habitar tu cuerpo 130
 cumpleaños 154
 Cupido 272

cúpula de Turín 339

D

danza sagrada 43, 48
 David 347
 decisiones 99
 tomar una decisión 102
 dejar las cosas para después 136
 Deméter 30–31
 Densmore, Frances (1867–1957) 236
 depresión 110
 aliviar tu depresión 118
 derviches 48
 descubrir tu vocación verdadera 114
 descubrir tu yo verdadero 152
 deseos 170
 hacer que se cumplan tus deseos 112
 día de los muertos 76
 diálogo interior 98
 suspender el diálogo interior 99
 Diana de Éfeso 62
 diario de mandalas 54
 hablar por medio de los mandalas 54
 reconocer tu sombra 54–55
 diarios 54–55
 dibujar 10–11
 Diez Mandamientos 264
 diez minutos, mandala de 280–282
 Dios 210, 262, 292, 293, 339, 252
 aliento 28
 mandalas cristianos 163, 201, 202, 206
 color 75, 79
 iluminación 31, 50–51
 intercesión de María 213
 Diosa Triple 30–31, 226, 260, 355
 divorcio 124
 Dodona, Grecia 277
 dolor 110
 dualidad onda-partícula 14–15
 duelo 99

superar el duelo 108

dunas 24
 Durga Yantra 307

E

Eadfrith 369
 Éfeso 272
 Egipto 70, 71, 75, 230, 270, 274
 simbolismo de la abeja 272
 azul 68
 Libro de los Muertos 69
 Égo 260
 elefantes
 aliviar la depresión 118
 celebrar tu cumpleaños 154
 dejar de fumar 120
 dejar las adicciones 106
 descubrir tu vocación verdadera 114
 descubrir tu yo verdadero 152
 explorar tus yos exterior, interior y secreto 158
 habitar tu cuerpo 130
 hacer que se cumplan tus deseos 112
 integrar tu vida 128
 La Rueda de la Vida como meditación sobre la li-
 beración del sufrimiento 196–198
 mandala atrapasueños Ojibwe 240
 mandala de arena 300
 mandala de caleidoscopio 288–289
 mandala de diez minutos 280–282
 mandala de forma libre 284–286
 mandala de laberinto 294–295
 meditación sobre el laberinto para aumentar la
 creatividad 298
 meditación sobre el laberinto para conseguir equi-
 librio 296–297
 meditación sobre el mandala de nudos celtas 230–
 233
 mes de mandalas 302
 perder peso 122
 perdonarte a ti mismo y a los demás 132
 practicar la atención plena 140

practicar la gratitud 142
 practicar la paciencia 138
 practicar la perseverancia 136
 reflexionar sobre la generosidad 126
 reflexionar sobre la transitoriedad de las cosas 134
 reforzar tu autoestima 116
 relajarte y centrarte 100
 repasar tu vida 144
 resolver los conflictos con los seres queridos 104
 rosetón para María, Reina del Cielo 214–221
 sanarte en la enfermedad 110
 seguir los ciclos de la luna 38
 Shri Yantra como meditación sobre la consciencia
 cósmica 174–176
 sobrevivir a la pérdida de un empleo 150
 sobrevivir a las fiestas 156
 superar el duelo 108
 superar los apuros económicos 148
 superar un divorcio 124
 tomar una decisión 102
 ver los colores de la naturaleza 146
 elaboración de mandalas 246–247
 cinco formas 248–255
 números 256–267
 simbolismo 268–277
 electrones 14
 enfermedad 37, 110
 equilibrio 296–297
 erizos de mar 22
 Eros 275
 espacio sagrado 94–95
 espirales 44, 291
 conchas espirales 23, 44
 espiral triple 44–45, 355
 espirales de la naturaleza para colorear 361
 galaxias espirales 12, 44
 simbolismo 249–50
 tradiciones celtas 225–226
 espíritu 28
 Espíritu Santo 163, 209, 264
 espiritualidad 162–163

Estados Unidos 76, 110
 estrella japonesa, mandala 329
 estrellas 12, 17, 35
 estrellas de mar 22, 23
 estrés 99, 110
 etruscos 50
 Eva 205
 evitación de tareas 136
 evolución 40

F

familiares (espíritus) 270
 fiestas 156
 física 13
 dualidad onda-partícula 14–15
 estructura atómica 14
 flores 12, 20, 21, 247
 forma libre, mandala de 284–286
 forma y lo informe, la 13
 formaciones meteorológicas 26, 27
 formas 247, 248, 254–255
 círculo 249
 cruz de brazos iguales 249
 cuadrado 250
 espiral 249–250
 posiciones 252–254
 triángulo 250

Francia 86, 271
 franciscanos 88
 fruta 21
 fucsia 84, 86
 fuego 279
 Fuller, Buckminster 9, 15
 fumar 120
 función cerebral 296, 298

G

galleta de mar 22, 23
 Ganesha 271
 gatos 270
 generosidad 126

geología 24–25
 gnósticos 81
 Goldsworthy, Andy 9
 gótica, arquitectura 201, 205–206
 gratitud 142
 grecas 226
 grecas, Lindisfarne 367
 Grecia 67, 230, 262, 271, 272
 Gregorio Magno, papa, 349
 gris 90–91

H

Habacuc 210
 hacer que se cumplan tus deseos 112
 Hageo 210
 Halloween 76
 Harpócrates 275
Harry Potter 279
hataali 239
 Hécate 30–31
 Heket 274
 Heracles 267
 Hildegarda de Bingen (1098–1179) 43, 75
 Hina-Ika 40
 hinduismo 8, 30, 43, 67, 68–69
 arquitectura de los templos 47, 260
 bindu 12–13, 27, 166, 167, 173, 256
 chakras 75, 93, 177, 263
 danza sagrada 48
 Diosa Triple 31
 Lalita Tripurasundari 166–167, 169, 170, 321
 Shri Yantra 13, 250
 siddhis 169
 templos 260
 hinduistas, mandalas 162, 164, 165, 201, 284
 Bhuvanesvari Yantra 309
 cuarto aspecto de Kali 315
 Durga Yantra 307
 Kali Yantra 313
 mandala cósmico 311
 Sarvamangala Nitya 317

Shri Yantra 321
 Surya Yantra 319
hozho 239
 Hubble, telescopio 12
 humanos 18, 28–29, 30, 35, 43
 huracanes 26, 27

I

iglesia copta 230
 iglesias 46, 79
 iluminación 31
 inconsciente colectivo 244, 245, 279
 inconsciente personal 279
 India 67, 75, 76, 273
 indios americanos, mandalas de los
 Abalorios Sioux 383
 Atrapasueños 234–238
 atrapasueños, mandala de 385
 cesta de bodas navajo 379
 cesta de los puntos cardinales 373
 cesta pima, Arizona 381
 cuenco de los mimbres 377
 mandala atrapasueños ojibwe 240
 mandalas de arena 162, 234, 238–239, 246, 284
 rueda medicinal 163, 234
 sol de túnica de bisonte 371
 tiendas medicinales 46–47
 tortuga de los mimbres 375
 indios americanos, tradiciones de los 43, 70–71, 75
 simbolismo de la mariposa 272
 puntos cardinales 262, 373
 búhos 273
 turquesa 89–90
 individuación 249
 infinito 13
 inmunitario, sistema 110
 insectos 22
 Instituto Smithsonian 24
 integración 128
 integridad psicológica 244–245
 interacción 18–19

ira 138
islam 10, 48, 75

J

jainismo 9
Jambudvīpa 9
Janucá 156
Japón 64, 67, 76, 80, 90, 178
jardines de gravilla 90, 91
Jefe Joseph 234
Jesús 63, 341, 353
Jodhpur, India 69
Joel 210
Jonás 210
judaísmo 209–210, 264, 267
Judas Iscariote 71, 267
Jung, Carl (1875–1961) 8–9, 10, 248
 animus 71
 ego 260
 inconsciente personal y colectivo 279
 número ocho 263
 simbolismo femenino 80
 símbolos 278, 279
 trabajo con los mandalas 244–245
 trabajos de Heracles 267
Júpiter y Juno 68

K

Kailash, monte (Tíbet) 48
Kalachakra, mandala 32, 335
Kali 70
 cuarto aspecto de Kali 15
 Kali Yantra 313
karma 182, 184–185, 192
Krishna 68–69

L

laberinto, mandalas de 290, 291–292
 crear un mandala de laberinto 294–295
 greca, Lindisfarne 367
 meditación sobre el laberinto para aumentar la

 creatividad 298
 meditación sobre el laberinto para conseguir equilibrio 296–297
 transformación espiritual 292–293
laberintos 50, 226, 291
 asociaciones espirituales 50–51
 mandala de cesta pima 381
labores de los meses del año 202, 205–208
lakotas 373
Lakshmi 31, 273
Lalita Tripurasundari 166–167, 169, 170, 321
Laon, rosetón oriental 343
lápicés 58
lavanda 79–80
Leo 72
Leonardo da Vinci ‘hombre vitruviano’ 28, 29
Libro de Armagh 230
Libro de Durrow 230
Libro de Kells 230
Libro de los Muertos 69
Lindisfarne, detalle para colorear 369
lingam 13
lluvia, mandalas de la 27
luna 12, 35, 273
 la luna como mandala 36–37
 luna llena 37
 luna menguante 37
 luna nueva 36
 mareas 40
 meses lunares 267
 Sarvamangala Nitya 317
 seguir las fases de la luna 38

M

madre, arquetipo 70
Malaquías 210
mandalas budistas 162, 178, 201
 mandala cósmico 325
 mandala japonés de estrella 329
 mandala Yama Chamunda 337

Rueda de la Vida 333
Rueda del Dharma 323
Rueda del Tiempo 335
segundo mandala cósmico 327
Vajrayogini 331
mandalas para colorear
 abalorios siux 383
 animales entrelazados 357
 atrapasueños 385
 Bhuvanesvari Yantra 309
 cesta de bodas navajo 379
 cesta de los puntos cardinales 373
 cesta pima, Arizona 381
 cuarto aspecto de Kali 315
 cuenco de los mimbres 377
 cúpula de San Lorenzo, Turín 339
 detalle Evangelios de Lindisfarne 369
 Durga Yantra 307
 escudo celta 363
 espirales de la naturaleza 361
 grecas, Lindisfarne 367
 Kali Yantra 313
 mandala cósmico 311, 325
 mandala de Yama y Chamunda 337
 mandala japonés de estrella 329
 motivos de nudos celtas 359
 Notre Dame de París 345
 Nuestra Señora de Vaux 347
 Orvieto 349
 piedra de Aberlemno 355
 rosetón oriental, Laon 343
 rosetón sur, Chartres 353
 Rueda de la Vida 333
 Rueda del Dharma 323
 Rueda del Tiempo 335
 Sainte-Chapelle, París 341
 San Mauricio, Angers 351
 Sarvamangala Nitya 317
 segundo mandala cósmico 327
 serpientes entrelazadas 365
 Shri Yantra 321

sol de túnica de bisonte 371
Surya Yantra 319
tortuga de los mimbres 375
Vajrayogini 331
maoríes 45
mareas 35, 40
María 163, 202, 343, 347
 María como protectora compasiva 213, 345
 rosetón para María Reina del Cielo 214–221
 siete dolores 262
 simbolismo de la rosa 275
mariposas 272
marmaritas 271
marón 86–8
materiales 59, 246
 materiales artísticos 59, 246
mayas 43, 267, 272
meditación 32, 37, 162–163, 165
 meditación sobre el laberinto para aumentar la
 creatividad 298
 meditación sobre el laberinto para conseguir equilibrio 296–297
 meditación sobre el mandala de nudos celtas 230–233
 rosetón para María, Reina del Cielo 214–221
 Rueda de la Vida como meditación sobre la liberación del sufrimiento 196–198
 Shri Yantra como meditación sobre la consciencia cósmica 174–176
medusa 22, 23
melatonina 110
melocotón 82–84
menores, profetas 209–210
mente 10–11
 practicar la atención plena 140
Mercurio 80
meridianos 92
Meru, monte 9, 325
mes de mandalas 302
meses lunares 267
microscopio electrónico de efecto túnel 14

Miqueas 210
 mitología babilónica 263
 mitología griega 62, 70, 267, 268, 273
 arañas 277
 Diosa Triple 30–31
 laberinto 50
 robles 277
 mitología japonesa 40, 263
 mitología nórdica 277
 morado 76–79

N

Nahum 210
 naturaleza 16, 30
 ciclos naturales 35, 44
 espirales de la naturaleza para colorear 361
 marrón 86–87
 reconectar con la naturaleza 16–17
 ver los colores de la naturaleza 146
 verde 72
 nautilo 23
 navajos 43
 cesta de bodas navajo 379
 mandalas de arena 234, 238–239
 Navidad 156
 nazismo 88
 negro 60–2
 neolíticos, yacimientos 8
 Newgrange, Irlanda 44, 225
 Newton, Sir Isaac 84
 Nez Perce 234
 nirvana 182, 185, 195
 Notre Dame de París
 mandala para colorear 345
 meditación sobre el rosetón occidental 214–221
 rosetón occidental 202–213
 núcleo 14
 nudos, motivos de 226
 mandala celta de nudos 359
 Nuestra Señora de Vaux 347
 números 247, 255, 256

cinco 260
 cuatro 260
 diez 264
 doce 266, 267
 dos 259
 nueve 264
 ocho 263–264
 once 264–267
 seis 262
 siete 262–263
 trece 267
 tres 259–260
 uno 256, 259

O

obesidad 122
 Obon, festival japonés 76
 Ocho Inmortales 84
 Óctuple Sendero 263
 Rueda del Dharma 323
 ojibwe 234–236
 mandala atrapasueños ojibwe 240
 ojos 28
 omfalos 226
 oro 72
 Orvieto 349
 Oseas 210
 Osiris 75

P

paciencia 138
 Panteón, Roma 43
 Parvati 31
 Pascua 79–80
 pecado original 205
 peces 23
 perder peso 122
 pérdida 99, 108
 sobrevivir a la pérdida de un empleo 150
 pérdida de empleo 150
 perdón 132

perros 271
 Perséfone 30–31
 perseverancia 136
 Persia 89, 230
 Personas Sagradas 238, 239
 petroglifos 44
 pictográficos, círculos 8
 piedra de Aberlemno 355
 pintura 10–11
 pinturas rupestres 35
 planetas 35
 plantas 17, 18, 30, 35, 43
 Pontevedra, España 50
 profetas menores 209–210
 psicólogos 10
 psique 28, 35
 doce fases de la consciencia humana 192–195
 Seis Planos del Renacer en el budismo 188–192
 sombra 54–5, 61, 62
 pulpos 23
 simbolismo del pulpo 273

Q

qi (*chi*) 28, 92

R

Ra 70, 71
 rana, simbolismo de la 274–275
 ratones 271
 reforzar tu autoestima 116
 relajarte y centrarte 100
 repasar tu vida 144
 resolución de conflictos 99
 resolver conflictos con los seres queridos 104
 resolver los conflictos con los seres queridos 104
 respiración 28
 Resurrección 81, 206
 robles 277
 rojo 64–8
 Roma, antigua 67, 68, 78, 83, 272, 275
 cinocéfalos 271
 rosado 80–1
 rosario 10
 rosetón norte, Chartres 207
 rosetón occidental de la catedral de Notre Dame, París 202
 doce profetas menores 209–210
 labores del año 202, 203–209
 María como protectora compasiva 213
 meditación 214–221
 vicios y virtudes 209
 zodiaco 202–205
 rosetón oriental, Laon 343
 rosetón sur, Chartres 353
 rosetones 8, 162, 201
 doce profetas menores 209–210
 labores del año 205–209
 María 213
 meditación 214–221
 norte, Chartres 207
 occidental, Notre-Dame 202
 oriental, Laon 343
 sur, Chartres 353
 vicios y virtudes 209
 zodiaco 202–205
 Rueda de la Vida 182
 composición 182–185
 doce fases de la consciencia humana 192–195
 mandala para colorear 333
 meditación sobre la liberación del sufrimiento 196–198
 Seis Planos 185–186
 Seis Planos como estados psicológicos 188–192
 Rueda del Dharma 323
 Rueda del Tiempo 32
 mandala para colorear 335
 rueda medicinal del Bighorn, Wyoming 234
 ruedas medicinales 163, 260

S

sagrado, lo 13
 Sainte-Chapelle, París 341

- salud 81, 82
 Samhain 76
 San Agustín 349
 San Ambrosio 349
 San Cristóbal 271
 San Francisco de Asís 88
 San Guinefort 271
 San Jerónimo 349
 San Luis de Montfort 213
 San Mauricio, Angers 351
 sanación 37, 56, 99
 psicología junguiana 244, 245
 sanarte de la enfermedad 110
 Santa Brígida 224–225
 Santísima Trinidad 260, 264, 275
 Saraswati 31
 Sarvamangala Nitya 317
 Segunda Guerra Mundial 88
 segundo mandala cósmico 327
 Seis Planos del Renacer budista 185–186
 estados psicológicos 188–192
 Sengai (1750–1837) 13
 serpientes 274
 motivo de serpientes entrelazadas 365
 Shakti 165, 166, 173
 Shakyamuni Buda 181
 Shiva 48, 165, 166, 170
 Shri Yantra 13, 250
 cuadrado de la Tierra 167–169
 Lalita Tripurasundari 166–167, 169, 170, 321
 mandala de dieciséis pétalos 170
 mandala de ocho pétalos 170–173
 mandala para colorear 321
 meditación sobre la consciencia cósmica 174–176
 siddhis 169
 simbolismo de la rosa 275
 símbolos 247, 255, 268
 abeja 272
 araña 277
 búho 273
 gato 270
 mariposa 272
 perro 271
 pulpo 273
 rana 274–275
 ratón 271
 roble 277
 rosa 275
 serpiente 274
 símbolos divinos 268–269
 sintoísmo 67
 Siria 230
 sistema solar 34, 35
 sociales, mandalas 43
 Sofonías 210
 sol 12, 35, 70
 mandala de abalorios siux 383
 mandala de sol de túnica de bisonte 371
 sol de túnica de bisonte, mandala 371
 sombra, aspecto del yo 54–55, 61, 62
 sub rosa 275
 sufíes 48
 Surya Yantra 319
- T**
 taoísmo 13, 82–83, 83–84
 Tara Blanca 63, 64
 Tara, colina de (Irlanda) 223
 Taranis 226
 telarañas 23
 templo Bugibba, Malta 44
 Templo de Borobudur, Java 47
 Templos 46, 47
 tensión arterial 110
 terapeutas 10
 thangka 178
 tibetano, budismo 32, 46, 63–64, 69, 245, 246–247
 mandalas de arena 300
 turquesa 90
 véase también budismo
 tibetanos, mandalas 178, 179, 239
 círculo exterior 180

- círculos interiores 180–181
 templo cuadrado 181
 tiempo 32
 tiendas medicinales 46–47
 Tierra 11, 12, 14, 34
 como mandala 24–25, 28
 desarrollo de las células 18
 luna 36, 38
 meteorología 26, 27
 naturaleza 16, 17
 tomar una decisión 102
 Tor 277
 tornados 26, 27
 tortuga de los mimbres, mandala de 375
 tortuga del pueblo mimbres 375
 tortugas 23
 transitoriedad 134
 triángulos 250
 turquesa 88–90
 Tutankamón 89

- U**
 Universidad de California 110
 Universidad de Pensilvania 110
 universo 12–13, 14–15
 Uno 31, 50, 165, 166
 mandala cósmico 311

- V**
 Vaishravana 46
 Vajrayogini 331
 Vajrasattva 255
 Vajrayana, budismo 178
 vegetales 21
 Venus 75, 83, 275
 verde 72–5
 Hombre Verde 72
 Vía Láctea 34
 vicios y virtudes 206, 209, 262–263
 violeta 76–79
 Virgen María véase María

- vírgenes negras 62
 Visnú 68
 vocación 114
 volcanes 24

W

- Walker, Barbara G., *Encyclopedia of Myths and Secrets* 83
 Wu Chi 13

X

- Xiuteculi 272
 Xi Wangmu 83

Y

- Yama 182
 Yama y Chamunda, mandala de 337
 yantras 163
 Bhuvaneshvari Yantra 309
 cuadrado de la Tierra del Shri Yantra 167–169
 Durga Yantra 307
 Kali Yantra 313
 Lalita Tripurasundari 166–167, 169, 170, 321
 mandala de dieciséis pétalos del Shri Yantra 170
 mandala de ocho pétalos del Shri Yantra 170–173
 Shri Yantra 13, 250
 Shri Yantra como meditación sobre la consciencia cósmica 174–176
 Shri Yantra, mandala para colorear 321
 Surya Yantra 319

- yei 239
 Yin y Yang 13, 259
 yoga 93, 130
 yoni 13
 Yu Huang 83

Z

- Zacarías 210
 Zeus 267, 277
 Zhang Guo 83–84
 zodiaco 202–205, 206, 267

Créditos de ilustraciones

akg-images 204; Archives CDA/Guillot 207; R u S Michaud 167; The British Library 177

Alamy A Room with Views 147; Amana Images 243; Anthony Ling 187; The Art Gallery Collection 46; Beyond Fotomedia GmbH 97; Bruce McGowan 168; Chad Riley/UpperCut Images 175; Christopher Scott 269; Chuck Place 238; Corbis Super RF 290; Cultura RM 95; Gianni Dagli Orti/Art Archive 266; Godong/Robert HardingWorld Imagery 63; i love images 117; Imagestopshop 281; Inspirestock 159; JoeFoxDublin 61; Klaus Lang 22; Mary Evans Picture Library 50, 66; Mira 82; Pep Roig 18, 301; The Print Collector 31, 190; RobWalls 172; Tim Gainey 6, 257; Trigger Image 303; View Stock 192

Bridgeman Art Library Dinodia 254; The Stapleton Collection 222

Corbis Alex Mares-Manton/Mind Body Soul 141; Alinari Archives 215; Bettmann 29; Burstein Collection 68; Charles y Josette Lenars 47, 235; Charles Krebs 289; Dan Brownsword/Cultura 103; Danilo Calilung 25; David Muench 34; Gavin Hellier/JAI 49; Godong/Robert HardingWorld Imagery 13; Image Source 98; Inspirestock 55; IPS/Monsoon/Photolibrary 39; JGI/Jamie Grill/Blend Images 127; Kate Kunz 149; Keren Su 261; Lindsay Hebbard 180; Lou Cypher 186; LWA/StephenWelstead 107; Micha Pawlitzki 87; Mike Kepka/San Francisco Chronicle 161; Mirko Iannace 65; Moodboard 113; NASA 26; Ocean 121; Pierre Jacques/Hemis 78; Rudy Sulgan 91; The Stapleton Collection 223; Sylvain Sonnet 51; Tammy Hanratty 123; Tetra Images 145; Trinet Reed/Blend Images 220

Fotolia ABC 200; Alexa Catalin 119; AVAVA 137; Awe Inspiring Images 273; chiyacat 80–81; dean 153; East West Imaging 155; Elenathewise 72; Giorgio Clementi 278; Len Green 16; Marilyn Barbone 276; Martin Valigursky 274; Monkey Business 139; MyTrainArt 59; Pierre Graffan 292; Pippa West 42; Scrumrsrus 227; Shariff Che'Lah 265; Stephane Benito 69; Stephane Pissavin 30; sveng 84; til5 248; WavebreakMediaMicro 157; Yuri Arcurs 143, 189

Getty Images AFP 244; Alistair Berg 194; Andrea

Booher 74; Betsie Van Der Meer 129; Bridgeman Art Library 255; Gottfried Lindauer 45; Danita Delimont 88; David Silverman 262; Godong/Robert Harding World Imagery 179, 184, 253; Jamie Grill 131; Jean Michel Foujols 101; Jean-Yves Bruel 33; John Slater 105; Jose Luis Peláez 115; Kathy Collins 218; Lanz von Horsten/Gallo Images 135; Sarah-Jane Joel 236; SuperStock 201; Thomas Barwick 2, 133; Tom Merton 111, 188

Giulia Hetherington 211

Mary Evans Picture Library Interfoto/Bildarchiv Hansmann 164

MWM Graphics MattW Moore 287

NASA NASA/ESA/Hubble Heritage (STScI/AURA)-ESA/Hubble Collaboration 12

Octopus Publishing Group 271, 272 arriba, 277, 295; Paul Bricknell 11; Russell Sadur 99, 173; Ruth Jekinson 56, 299, 305; William Reavell 94

Photolibrary Group Amana Images 53; artparadigm 199; The British Library 9; Daniel Dancer/Still Pictures 247; Fancy Collection 151; Luca Tettoni/Robert Harding Travel 171; P Deliss/Godong 77; Paula Brinkman 283; Raphael Senzamicci 251; Rieger-Renault 193; Roger Holden 163; Sue Bishop/Flowerphotos 20; Tao Images Ltd 197

Science Photo Library Christian Darkin 19; David Nunuk 41; Eckhard Slawk 36; Pasioka 15

Sonia Halliday Photographs 203, 208, 212

SuperStock Bridgeman Art Library 216; Cultura Ltd 109, 297; Eye Ubiquitous 228; Fancy Collection 125 arriba y abajo; imagebroker.net 285; Peter Willi 231

Susan St Thomas 241

TopFoto CharlesWalker 258

Werner Forman Archive Fitzwilliam Museum, Cambridge 71

Edición **Leanne Bryan**

Director artístico **Yasia Williams-Leedham**

Diseño **Tracy Killick Art Direction and Design**

Edición española **Gaia ediciones**

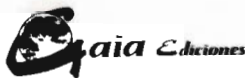
MÁS DE TRES MILLONES DE EJEMPLARES VENDIDOS
EN TODO EL MUNDO DE LA SERIE BIBLIAS

La biblia de los mandalas

El mandala es un símbolo de plenitud que se encuentra en culturas de todo el mundo. Estos diagramas simbólicos reflejan la simetría de las formas naturales, el ciclo del tiempo y el círculo de la comunidad.

En este libro se presentan las múltiples y diferentes formas que pueden adoptar, abordando tanto los antiguos mandalas hindúes como las formas complicadas de las pinturas de arena de los indios americanos o de los nudos celtas, y proporciona información práctica sobre el modo de emplearlos en beneficio de la salud y el bienestar espiritual.

Fotografías de portada: Alamy/Dinodia Images/India Images, cubierta centro; Nikreates, contracubierta; /Pep Roig, cubierta arriba centro derecha. The Bridgeman Art Library/Oriental Museum, Universidad de Durham, RU, cubierta abajo derecha. Corbis/Christophe Boisvieux, cubierta arriba izquierda; /Danny Lehman, cubierta abajo centro derecha. Fotolia/ChaosMaker, cubierta abajo centro izquierda; /inkl, cubierta arriba derecha. Getty Images/Bruno Morandi/Robert Harding, cubierta arriba centro izquierda. Octopus Publishing Group/Ruth Jenkinson, cubierta abajo izquierda



www.alfaomega.es

COLECCIÓN
CUERPO-MENTE

MEDITACIÓN
ESPIRITUALIDAD
ARTE

ISBN 978-84-8445-401-4



9 788484 454014